www.le-journal-italienne.blogspot.com

Chef ACADEMY
LA GRANDE SCUOLA DI CUCINA
CON LIBRO E RICETTE FILMATE

Piano dell'opera

1. Antipasti freddi
2. Antipasti caldi
3. Primi piatti di pasta secca
4. Primi piatti di pasta fresca
5. Gnocchi e paste ripiene
6. Riso, farro, orzo e polenta
7. Zuppe e minestre
8. Pane, pizze, torte salate
9. Pesci di mare
10. Molluschi, crostacei e pesci d'acqua dolce
11. Carni bianche
12. Carni rosse e selvaggina
13. Verdure e contorni
14. Dolci lievitati, torte e crostate
15. Dolci al cucchiaio, semifreddi, gelati
16. Piccola pasticceria e cioccolato

IN QUESTO NUMERO

8. Pane, pizze, torte salate

DVD 1 — **SCUOLA DI CUCINA**

PREPARAZIONI E TECNICHE DI BASE
Pasta brisée
Pasta sfoglia

PANE
Pane con pasta acida
Pane toscano
Cirioline
Pane musichiere
Pane di patate alle erbe

PIZZE E FOCACCE
Pizza al pomodoro
Preparazione base della focaccia

TORTE SALATE
Torta con asparagi, ricotta e prosciutto crudo
Torta al formaggio di capra, basilico e pinoli

STRUMENTI
Organizzarsi in cucina
Attrezzature per pane e pizza

MATERIA PRIMA
Le farine

DVD 2 — **CHEF IN CATTEDRA**

LE RICETTE

Grissini stirati
Davide Palluda,
ALL'ENOTECA,
Canale (Cuneo)

Pan brioche
Philippe Leveillé,
MIRAMONTI L'ALTRO,
Costorio di Concesio (Brescia)

Pane allo scalogno
Giacomo Ruffoni,
LA CONCHIGLIA,
Arma di Taggia (Imperia)

Focaccia morbida con olive, pomodoro e mozzarella
Andrea Berton,
TRUSSARDI ALLA SCALA,
Milano

Pane di noci e uvetta
Maria Luisa Scolastra,
VILLA RONCALLI,
Località Sant'Eraclio, Foligno (Perugia)

Pucce di patate con le olive
Teresa Buongiorno
OSTERIA GIÀ SOTTO L'ARCO,
Carovigno (Brindisi)

LIBRO
Nel libro sono riportate tutte le ricette eseguite nei due DVD Scuola di Cucina e Chef in cattedra. Inoltre ulteriori preparazioni sul tema sono consultabili nella sezione Altre Ricette.

CHEF MAESTRO
Lo chef maestro vi insegnerà passo passo le tecniche di base e svelerà trucchi, curiosità e squisite ricette.

la Repubblica L'espresso

I CORSI DEL GRUPPO EDITORIALE L'ESPRESSO
Settimanale - N.31/2009 Anno II
Direttore Responsabile: Ezio Mauro
Gruppo Editoriale L'Espresso S.p.A.
Sede legale via Cristoforo Colombo 149 - 00147 Roma

Su licenza di E-ducation.it © 2009 E-ducation.it - Tutti i diritti riservati
Ogni violazione sarà perseguita a termini di legge

Da vendersi esclusivamente in abbinamento al numero in edicola de la Repubblica oppure de L'espresso.
Euro 12,90 + il prezzo di Repubblica oppure de L'espresso.

CHEF ACADEMY Pane, pizze, torte salate 8

le-journal-italienne.blogspot.com

Chef ACADEMY
LA GRANDE SCUOLA DI CUCINA
CON LIBRO E RICETTE FILMATE

8. Pane, pizze, torte salate

DVD 1
DVD 2
LIBRO
CHEF MAESTRO

le-journal-italienne.blogspot.com
le-journal-italienne.blogspot.com

I CORSI DI REPUBBLICA-L'ESPRESSO

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

Indice del volume

9 Pane, pizze, torte salate

11 Scuola di cucina

12 PREPARAZIONI E TECNICHE DI BASE
12 **Pasta brisée**
13 • Pasta brisée
14 **Pasta sfoglia**
15 • Pasta sfoglia

20 PANE
20 **Lievito di birra, pasta madre o lieviti chimici**
23 **Preparare il pane**
26 • Pane con pasta acida
28 • Pane toscano
30 • Cirioline
34 • Pane musichiere
36 • Pane di patate alle erbe

38 PIZZE E FOCACCE
39 • Pizza al pomodoro
42 • Preparazione base della focaccia

44 TORTE SALATE
45 • Torta con asparagi, ricotta e prosciutto crudo
50 • Torta al formaggio di capra, basilico e pinoli

52 ALTRE RICETTE

62 STRUMENTI
62 **Attrezzature per pane e pizza**

64 MATERIA PRIMA
64 **Le farine**
66 **Quale mozzarella per la pizza?**
67 **Altri ingredienti dell'impasto di pane, pizza, focaccia**

68 L'ARTE DI PRESENTARE
68 **Come proporre il brunch**

71 Chef in cattedra le ricette

72 **Grissini stirati**
Davide Palluda, ALL'ENOTECA, Canale (Cuneo)
76 **Pan brioche**
Philippe Leveillé, MIRAMONTI L'ALTRO, Costorio di Concesio (Brescia)
80 **Pane allo scalogno**
Giacomo Ruffoni, LA CONCHIGLIA, Arma di Taggia (Imperia)
84 **Focaccia morbida con olive, pomodoro e mozzarella**
Andrea Berton, TRUSSARDI ALLA SCALA, Milano
88 **Pane di noci e uvetta**
Maria Luisa Scolastra, VILLA RONCALLI, Località Sant'Eraclio - Foligno (Perugia)
92 **Pucce di patate con le olive**
Teresa Buongiorno, OSTERIA GIÀ SOTTO L'ARCO, Carovigno (Brindisi)

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

Pane, pizze, torte salate

Il pane, le pizze, le torte salate e tutti gli altri lievitati, come oggi li conosciamo, sono frutto di una lunga **tradizione italiana**.

Si tratta di prodotti che si trovano facilmente in commercio: farli in casa richiede fatica e passione ma può essere anche divertente e diventare un vero e proprio hobby. Inoltre, oltre a permettere di scegliere gli ingredienti personalmente, consente un certo risparmio economico.

La voglia di migliorarsi e di sperimentare nuove ricette e tecniche vi aiuterà a superare lo sconforto se i primi tentativi non saranno stati soddisfacenti: la pratica porterà a ottenere risultati sempre migliori, quindi sarà necessario insistere e riprovare!

Va tenuto presente che l'**altitudine**, la **temperatura**, le **condizioni climatiche**, l'**ambiente** adibito alla lavorazione, la **scelta delle farine** e i **tempi** impiegati sono fondamentali per la buona riuscita di qualsiasi ricetta.

Per i lievitati sono ottimali **temperature non elevate**: gli impasti, sia che siano lavorati a macchina che a mano, si surriscaldano inevitabilmente, quindi è bene ricordare che in estate è sempre meglio aggiungere all'acqua qualche cubetto di ghiaccio e utilizzare contenitori o piani di lavoro tenuti un po' in freezer, quando possibile.

L'**acqua** è importantissima nelle prime fasi: è sempre preferibile usufruire di **acqua minerale**, anche gasata, per evitare che gli impasti vadano a impregnarsi di odori di cloro o altre sostanze presenti a volte nelle acque provenienti dagli acquedotti comunali.

uola di cucina

le-journal-italienne.blogspot.com

www.le-journal-italienne.blogspot.com

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

PREPARAZIONI E TECNICHE DI BASE

Pasta brisée

La pasta brisée viene impiegata in varie preparazioni di torte o anche paté. Esistono varie versioni per la sua realizzazione: con o senza **uova**, con o senza **zucchero**.

Prima di iniziare a lavorare, vanno tenuti in considerazione alcuni accorgimenti importanti, relativi agli ingredienti da utilizzare per la buona riuscita della pasta brisée.

La **farina** da impiegare deve essere con **poco glutine**: potrebbe essere utile utilizzare una farina di riso o di mais; il **burro** o la **margarina** vanno sempre usati freddi, appena tolti dal frigo, e ammorbiditi manualmente.

Inoltre, è fondamentale che l'impasto venga fatto **riposare** prima di essere steso: questo aiuterà i grassi a ricompattarsi per un miglior risultato.

A volte, dopo aver steso e farcito l'impasto, è consigliabile farlo riposare nuovamente in frigo ancora per 15 minuti prima di infornarlo e cuocerlo.

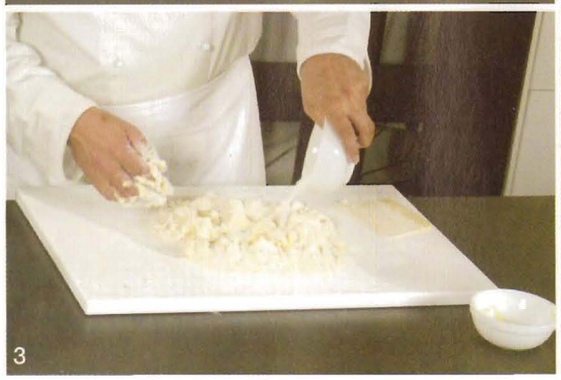
Una volta terminato, l'impasto può essere conservato in frigorifero per circa 3 giorni. Se l'impasto, nella stesura, dovesse rompersi, non è troppo grave: basterà ricomporlo nello stampo schiacciando leggermente con le dita lungo la sfaldatura per unire nuovamente la pasta.

La pasta stesa deve essere spessa non più di mezzo centimetro se cotta "**a vuoto**", cioè senza ripieno, ancora più sottile se la si deve cuocere con il ripieno. Quando si cucina la pasta a vuoto, conviene sempre ricoprirla con della carta forno cosparsa di fagioli secchi, che fungeranno da "peso" sull'impasto: in commercio esistono delle noccioline di ceramica appositamente pensate per questa funzione, in modo da evitare che la pasta gonfi troppo in forno.

La pasta brisée si chiama anche **pasta matta** o **pasta sablée**, secondo la tecnica di lavorazione che viene eseguita durante l'impasto: nella brisée il tuorlo d'uovo è facoltativo, mentre la proporzione farina/grassi è in entrambe "burro pari alla metà della farina".

La pasta brisée si chiama così perché si lavora con il burro a pezzi (brisé = spezzato): i pezzi di burro, disposti sulla farina a fontana, vengono con essa amalgamati schiacciandoli tra pollice e indice.

Il termine "sablée", invece, viene da *sable* ovvero **sabbia**: il burro non viene schiacciato nella farina ma burro e farina vengono sfregati tra le dita, così da ottenere un impasto a granelli, che ricorda molto la sabbia.



Pasta brisée

- Tagliare a dadi o a fiocchi la materia grassa e porla sopra la farina, versata a fontana sulla spianatoia (foto 1).
- Mescolare con le mani, di modo che la farina avvolga bene il burro. Schiacciare il composto con le dita (foto 2).
- Sabbiare, ovvero sfregare tra le mani l'impasto di modo che si sbricioli: si formeranno delle palline come se fosse sabbia. Aggiungere sale (foto 3).
- Disporre il preparato nuovamente a fontana e versare l'acqua – poca per volta – al suo interno (foto 4).
- Impastare rapidamente e porre attenzione che la pasta non diventi elastica (foto 5).
- Formare una palla con l'impasto e schiacciarla appiattendola leggermente. Spolverarla di farina, avvolgerla con pellicola trasparente e riporla al fresco in frigo per circa 30 minuti (foto 6).

Pasta brisée
Ingredienti per 4 persone

500 g di farina bianca setacciata
200-300 g di materia grassa (burro, margarina oppure olio extravergine di oliva)
2-2,5 dl di acqua
10 g di sale

* Per una teglia da 27 cm di diametro, servono circa 300 g di pasta brisée. La cottura ottimale è di 230°C per circa 30-40 minuti in forno già caldo.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

Pasta sfoglia

La pasta sfoglia è una pasta friabile e molto leggera utilizzata sia come base di torte salate (Quiche Lorraine, ad esempio), sia per dolci.
La sua storia è antica: si parla di un tipo di sfogliata preparata dai Greci, ma anche dagli Egiziani e dagli Arabi, con olio al posto del burro. Tuttavia l'idea di sfoglia moderna nasce con François Pierre de la Varenne, cuoco del re Enrico IV di Francia, il quale inserisce la ricetta della torta millefoglie, denominata anche "feuillantine", in un ricettario datato 1653, tracciando anche le tecniche di base per la realizzazione di una torta perfetta, nonché le ricette principali a base di pasta sfoglia, che ancora oggi possiamo gustare in Francia.

Realizzarla in casa non è semplicissimo: richiede una certa manualità e il rispetto rigoroso dei passaggi e delle piegature, detta anche tecnica dei giri: la pasta viene stesa e poi ripiegata su se stessa più volte. Tutto ciò è indispensabile affinché si possa ottenere quella che si chiama lievitazione fisica, ovvero quel fenomeno per il quale l'aria viene inglobata tra i vari strati di pasta e burro, per poi dilatarsi durante la cottura in forno.
Infatti, per effetto del calore, la materia grassa si scioglie e si distribuisce tra i vari strati della sfoglia. L'acqua si trasforma in vapore che solleva i fogli, che non ricadranno su se stessi grazie alla presenza dell'amido della farina.

La tecnica per ottenere la sfoglia si suddivide in 4 principali passaggi:
1. la **pesa degli ingredienti**, che deve rispettare rigorosamente le proporzioni, pena la non riuscita della sfoglia;
2. la **preparazione del pastello**, cioè l'impasto di farina e acqua, che non deve essere né troppo duro né troppo morbido;

le-journal-italienne.blogspot.com

3. la **preparazione del panetto**, costituito dalla massa grassa e dalla farina, che deve avere la stessa consistenza del pastello;
4. i **giri**, che devono rispettare dei tempi di riposo in frigorifero e il mantenimento di una bassa temperatura per tutta la durata del lavoro.

Un altro elemento importante da tenere in considerazione è la **temperatura degli ingredienti,** che deve essere esattamente uguale per tutti i componenti, affinché possano amalgamarsi bene.

Pasta sfoglia

Per il pastello

- Setacciare 2/3 della farina su un ripiano di marmo e disporla a fontana. Aggiungere e incorporare un po' di burro e un po' di sale (foto 1).
- Aggiungere lentamente l'acqua al centro della fontana, mescolando dall'esterno verso l'interno (foto 2).
- Impastare energicamente, magari aiutandosi con un tarocco o con una spatola. Formare una palla e infarinarla. Coprirla e lasciarla riposare per qualche minuto (foto 3).

Pasta sfoglia
Ingredienti per 4 persone

Pastello
500 g di farina
2,5 dl di acqua
25 g di burro
10 g di sale

Panetto
150 g di farina
500 g di burro o altra materia grassa

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

4

5

Per il panetto

- Porre il burro (o altra materia grassa) sul piano di lavoro, aggiungere la farina e iniziare a impastare il tutto con cura fino a ottenere una massa omogenea. Assicurarsi di aver incorporato tutta la farina, compresa quella presente sul piano di lavoro, avendo cura di toccare il burro il meno possibile, in quanto esso, con il calore delle mani, tenderà a sciogliersi (foto 4).
- Dare al panetto una forma più o meno semisferica e lasciarlo riposare per qualche minuto.

Inserimento del panetto nel pastello

- Stendere il pastello sul piano di lavoro, dandogli una forma il più possibile regolare e un'altezza di circa mezzo centimetro, mantenendo sempre un lato della sfoglia meno infarinato dell'altro (foto 5).
- Porre il panetto sopra il pastello, non al centro ma a circa 2/3 di distanza da uno dei suoi bordi, abbassandolo e andando a formare una massa il più possibile regolare (foto 6).
- Effettuare una "piega a tre", ripiegando il lembo del pastello fino a coprire metà panetto, quindi ripiegando su se stessa la metà ancora scoperta del panetto racchiudendolo all'interno del pastello (foto 7 e 8).
- Iniziare a stenderlo delicatamente con il mattarello passandolo nella direzione perpendicolare al senso della piegatura e cercando di "allungare" l'impasto quanto più possibile, recuperando il burro eventualmente fuoriuscito dall'impasto (foto 9).

6

7

8

9

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

I giri

- Effettuare una prima "piega a quattro" ripiegando le due estremità verso il centro, quindi piegando nuovamente il tutto a metà, ottenendo così quattro pieghe. Tra una operazione di piegatura e l'altra devono passare almeno 20 minuti di "riposo" in frigorifero, in modo da dare all'impasto e al burro in esso contenuto il tempo di ricompattarsi (foto 10).
- Spianare nuovamente con il mattarello, sempre nella direzione ortogonale alla piegatura (foto 11).
- Effettuare una seconda "piega a quattro" e mettere nuovamente l'impasto a riposare in frigo per 30 minuti (foto 12).
- Dopo mezz'ora, riprendere l'impasto e spianare nuovamente con il mattarello, sempre nella direzione ortogonale alla piegatura. Concludere quest'ultimo giro effettuando una "piega a tre", compattare la massa dell'impasto e spolverarla con farina. Riporre l'impasto in frigo a riposare per non meno di 120 minuti coperto con un panno o avvolto nella pellicola. Trascorso questo tempo la pasta sfoglia è pronta per essere utilizzata e stesa a seconda della necessità (foto 13).

* Nella pasta sfoglia ordinaria si ritiene sufficiente ripetere l'operazione dei giri 3 volte, nella pasta sfoglia classica o fine si arriva ai canonici 6 giri.

10

11

12

* Per preparare un vol-au-vent come ultima piega andrà effettuata una piega a tre: questa lascerà l'impasto più morbido e la sfogliatura sarà più ampia, quindi l'impasto crescerà maggiormente. Qualora invece si intenda fare un Millefoglie occorrerà fare una piega a quattro in modo tale da rendere l'impasto più compatto e più resistente alla cottura.

Considerazioni e accorgimenti finali per la buona riuscita della sfogliata

- La farina va sempre setacciata.
- Spolverare in modo adeguato il piano di lavoro ogni qualvolta si inizia un nuovo giro.
- Il panetto e il pastello devono avere sempre la stessa consistenza: quando si piega o si stende la pasta non deve rompersi.
- Quando la pasta riposa in frigo, fare attenzione che sia ben ricoperta dalla pellicola, pena la formazione di croste superficiali.
- Se la sfoglia deve essere usata subito, lasciare l'impasto più morbido.
- Se la sfoglia deve essere usata successivamente, lasciare l'impasto più duro.
- Tolto l'impasto dal frigo, lasciarlo riposare sul marmo o sul piano di lavoro qualche minuto prima di stenderlo.

13

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

PANE

Lievito di birra, pasta madre o lieviti chimici

Viene definito **lievito** qualsiasi sostanza che contribuisca all'aumento di volume di un impasto in seguito a una fermentazione.
Il gusto del pane dipende da tante variabili e tra queste la lievitazione fornisce un apporto significativo al tipo di pane che si vuole ottenere.
Secondo il lievito che si sceglierà di adoperare, si otterranno risultati assolutamente differenti.
Le due lievitazioni fondamentali sono quella di tipo **lattico** e quella di tipo **alcolico**; ancora, il pane cambierà in funzione di una **breve** o **lunga** lievitazione.
Oggi, più comunemente, si utilizzano i **saccaromiceti**, chiamati anche **funghi dello zucchero**, per via della loro capacità di provocare la fermentazione delle sostanze zuccherine trasformandole in alcol: grazie alla loro azione, l'impasto fermenta e aumenta di volume.
Tra questi, il più famoso è il **lievito di birra**. Esso si nutre, appunto, degli zuccheri presenti nell'impasto; zuccheri naturali come il glutine, ma anche quelli che si aggiungono alla pasta, come il miele o il malto, sviluppando anidride carbonica, che fa gonfiare, e alcol che, in tempi prolungati, dona una punta di sapore acido al pane.
Normalmente il saccaromiceta muore durante la cottura ma, per realizzare una pasta acida (utile ad esempio per il pane di pasta dura genovese o il "bove"), se ne provoca la morte bloccando ripetutamente la lievitazione dell'impasto schiacciandolo più volte.
In passato, il lievito di birra veniva ricavato dai residui della fermentazione del **mosto** di birra: oggi, invece, si ottiene dalla **melassa**, sottoprodotto della lavorazione della barbabietola o della canna da zucchero e viene realizzato in panetti da 25 grammi circa, quelli che si usano per la panificazione casalinga, o da 500 grammi per la panificazione industriale, ma esiste anche la versione liofilizzata, che va però aggiunta alle farine prima dell'acqua.

La quantità media da utilizzare è di circa 25 grammi per 1 chilogramma di farina, nel cosiddetto **metodo diretto**, ma le dosi possono essere ridotte aumentando i tempi di lievitazione oppure utilizzando alcuni accorgimenti, come ad esempio sfruttare un pre-impasto lasciato lievitare per alcune ore, da aggiungere all'impasto finale, tecnica denominata **metodo indiretto**.

Metodo di lavorazione diretto

Il metodo diretto consiste nell'impastare tutti gli ingredienti contemporaneamente, a esclusione del sale, che va aggiunto 5 minuti prima della fine della fase di impasto, sciolto in un goccio di acqua.
È il più utilizzato sia in casa che nella ristorazione, perché richiede poco tempo di lavorazione e lievitazione, ma ha il difetto di ottenere un pane poco conservabile e con un profumo e una digeribilità inferiore a quello del pane realizzato con metodo indiretto.

Metodo di lavorazione indiretto

Esistono altre metodologie per ottenere una buona lievitazione. Sicuramente comportano disponibilità di tempo, ma non richiedono particolare preparazione o manualità.
Per questo tipo di preparazione si utilizzano **paste di riporto**: queste forniscono all'impasto una carica di lieviti già attivi, permettendo una fermentazione più veloce e aumentano la digeribilità del pane, oltre a garantire una crosta croccante e friabile. In alcuni casi, si tratta del residuo di un impasto precedente.

Queste paste vanno conservate rigorosamente in frigorifero, coperte od oliate in superficie (questo per evitare che si formi una sgradevole crosta) e sono efficaci per non più di una settimana.
Il **metodo indiretto** consiste quindi nell'aggiunta di **pasta madre**, **biga, poolish** o **lievitino** all'impasto finale, che sarà generalmente sottoposto a una o più lievitazioni successive.
Per quanto questo metodo richieda molto più tempo e lavoro, il risultato finale sarà assolutamente appagante, in quanto il pane avrà un aroma più deciso e una fragranza inimitabile, oltre a una conservabilità prolungata.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

La **pasta madre** viene ottenuta dalla fermentazione di un impasto di farina e acqua, con l'aggiunta di malto d'orzo, miele, yogurt oppure di frutta molto matura.
La **forma liquida della pasta madre** favorisce la prolificazione di lattobacilli; la sua fermentazione è di tipo lattico: produce infatti acido lattico. I lattobacilli sono dei batteri, i procarioti, i quali assieme ai lieviti, eucarioti, sviluppano un ambiente acido, partendo dal glucosio, dall'amido o dagli altri zuccheri naturalmente presenti nei cereali e producendo **anidride carbonica** e acidi organici. La loro presenza e interazione produce un sapore unico che nessun altro lievito riesce a conferire al pane. Il sapore che ne risulterà sarà appunto leggermente acido e il pane diventerà più digeribile. Per essere sicuri che il lievito madre, in forma liquida o semiliquida, possa continuare a vivere bene, bisogna fornirgli sempre una giusta quantità di zuccheri: un cucchiaino di miele ogni 3 giorni sarà sufficiente per ottenere un ambiente acido in perfetto equilibrio.

Per la panificazione domestica, si può utilizzare anche il **lievito chimico in polvere**.
Se usato correttamente, questo tipo di lievito ha un sapore neutro. È composto da bicarbonato di sodio con aggiunta di amido di mais, fosfati acidi e acido citrico.
Si comporta come il lievito di birra, sviluppando anidride carbonica e alcol.

La **biga** è un preimpasto che si prepara con molte ore di anticipo rispetto all'impasto finale, in genere 14 ore prima, ma alcune preparazioni più complesse arrivano a richiedere 40 ore di lievitazione, prima del suo utilizzo, lavorando un po' di farina con acqua e una piccola quantità di lievito di birra.

Il **poolish** è un impasto semiliquido, preparato diverse ore prima dell'impasto definitivo, attraverso la miscelazione di acqua e farina in uguale quantità. Unica difficoltà, la percentuale di lievito da usare: non è fissa ma varia a seconda del tempo per il quale si lascia fermentare il poolish. In generale si può tenere conto di queste indicazioni (la percentuale è riferita a 100 grammi di farina):

- 2,5 g di lievito per 2 ore di fermentazione;
- 1,5 g per 3 ore;
- 0,5 g per 8 ore;
- 0,1 g per 12 ore.

Il **lievitino** si ottiene preimpastando una piccola parte di farina, acqua e lievito: il risultato ottenuto, tendenzialmente un piccolo panetto, va lasciato riposare per circa 30 minuti, prima di essere impastato assieme agli altri ingredienti per ottenere il pane finale.

le-journal-italienne.blogspot.com

Preparare il pane

Preparare il pane in casa, è una scelta dettata non soltanto da pura necessità di nutrimento.
Chi decide di imbarcarsi in quest'avventura, lo fa, inizialmente, per curiosità – per vedere cosa accade – ma anche per mettersi alla prova.
Si inizia con preparazioni semplici che prevedono solo acqua, farina, sale e lievito, qualche volta anche olio, per poi scegliere di provare sempre nuovi formati, o nuovi impasti.
Dopo un po' di tempo, quando si comprende meglio quali sono i processi basilari per poter procedere alla panificazione, ci si emoziona e commuove ogni qualvolta si osserva il proprio prodotto sollevarsi dentro il forno e colorarsi. Per non parlare di quando si apre il forno e si sprigiona quel profumo, quell'aroma, che solo un buon pane può dare.
La scelta, d'altronde è enorme: esistono formati piccoli e grandi, aromatizzati o meno.
Inoltre esistono anche pani realizzati con farine particolari, ottenute da cereali quali il kamut, il farro, il mais o anche senza lieviti: ad esempio il **pane azzimo** o l'**arabo**, panini al latte, panini con olio, burro o strutto nell'impasto.
Fra i **piccoli** e **medi formati**, i più comuni sono:

- **baguettes**: di forma allungata, risultano morbide e fragranti allo stesso tempo, hanno origine francese ma si usano molto anche in Italia;
- **baguettes boulées**: l'impasto è lo stesso delle baguettes, ma invece che essere filoncini, sono delle palline di pane cotte una di seguito all'altra, formando come una lunga fila di panini tondi;
- **bocconcini**: all'olio o al burro, morbidi e dorati, molto leggeri. adatti a essere imbottiti;
- **ciabatta**: il nome deriva dalla forma allungata di questo pane soffice e delicato, ottenuta da un impasto molto idratato;
- **ciriole**: panini morbidi e semplici da realizzare anche a casa, sembrano dei grandi chicchi di caffè;
- **mafaldine**: tipicamente del Sud, hanno forma a S e possono essere sia di semola di grano duro che di farina bianca;
- **michetta**: si trova in vari formati, simile alla rosetta come impasto e crosta;
- **pagnottelle**: di forma tondeggiante, morbide, profumate, con molta mollica;
- **pane di pasta dura** o **pane di casa**: un pane tipico genovese, facilmente realizzabile anche in casa;
- **pane ferrarese**: un pane molto particolare, con crosta croccante e mollica quasi assente, formato da due rotoli allungati che si intrecciano tra loro;
- **pizzicati**: panini piccoli, a forma di parallelepipedo, croccanti;
- **rosetta**: di forma tonda con disegno superficiale simile ai petali di una rosa, quasi priva di mollica e con crosta sottile;

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

- **tartarughe**: panini tondi, con una crosta sottile, caratteristica, segnata da solchi che si intersecano permettendo una cottura uniforme;
- **trecce**: possono essere anche di tre farine diverse, impastate separatamente e poi intrecciate da loro, dando vita a un bell'effetto cromatico.

I **formati grossi** in alcuni casi possono essere venduti anche a taglio, e quindi a peso.
Questo tipo di impasti non sono facilmente riproducibili in casa perché occorre disporre di un forno capiente e capace di raggiungere alte temperature (260°C per riscaldare il forno) e poi capaci di mantenere la cottura a 240°C.
Spesso, per ottenere un risultato migliore, si fa uso di piani di cottura in **pietra refrattaria**, che viene precedentemente riscaldata assieme al forno per poter consentire la giusta cottura del pane.
In mancanza di pietra refrattaria, si può utilizzare una **piastra da forno** molto calda: la piastra va sempre infarinata per evitare che il pane vi si attacchi.
Si tratta di preparazioni che prevedono lunghe lievitazioni o l'utilizzo di bighe o pasta madre.
Il **pane toscano** e il **pane di Altamura** rappresentano due ottimi esempi di pani di grosso formato.
Famosissimi sono anche il **pane di Genzano**, un pane realizzato con tecniche antiche, a base di miscele di farine tipo 0 e aggiunta di cruschello o tritello; il criscente **Vastedda**, ottenuto da semola di grano duro, lievitato naturalmente e cotto a legna, molto diffuso in alcune zone della Sicilia; il **pane nero di Castelvetrano**, anche esso di origine siciliana, è ottenuto con farina di grano duro prodotta in loco e farina integrale; **Urpaal** è pane di segale della val Venosta; il **pane nero di Coimo**, ottenuto da una miscela di farina di segale e grano tenero, con crosta e mollica scura; infine **il pane di Lariano** è simile a quello di Genzano, ma ottenuto da farina di grano tenero semi-integrale.

Consigli generali per la cottura di pane e pizza

Preriscaldare sempre il forno, qualsiasi esso sia, a una temperatura superiore di 20°C rispetto a quella richiesta dalla ricetta e poi abbassarla al momento di infornare. Questo perché, quando si apre lo sportello, la temperatura interna al forno calerà compromettendo la formazione di una buona crosta.
Umidificare sempre le pareti o la base del forno, aiutandosi con uno spruzzino o ponendo un contenitore pieno d'acqua all'interno. La presenza di vapore rallenterà, inizialmente, la formazione della crosta, permettendo al pane e alla pizza di continuare la lievitazione, mentre successivamente ne favorirà la formazione.
Per il pane, ultimare la cottura con **forno a fessura**, lasciando cioè un po' aperto lo sportello, per permettere all'umidità di fuoriuscire.
Ricordare sempre che a seguito di condizioni diverse (temperatura, clima, percentuale di umidità, ambiente di lavorazione, tempi di lievitazione, ecc.) il pane ottenuto potrebbe subire variazioni di peso, consistenza, fragranza.
Inoltre, non dimenticare mai di verificare la temperatura dell'impasto: la norma vorrebbe che non superasse i 23°C, ma si possono tollerare fino ai 27°C. Questo significa anche che non è buona norma seguire ricette che richiedono una lievitazione a temperature superiori ai 30°C.
Il posto migliore per far lievitare il pane è il forno spento: in inverno, quando la temperatura è più bassa, è preferibile accendere il forno per qualche minuto a 60°C, spegnerlo e attendere nuovamente qualche minuto, mantenendo lo sportello aperto, prima di mettere dentro l'impasto a lievitare.
Indispensabile **non far venire in contatto il lievito con il sale**: meglio aggiungerlo sempre a fine impasto.
Un ottimo strumento per la cottura del pane è la **pietra refrattaria**: se si sceglie di usarla nel forno di casa, ricordarsi di infarinarla e collocarvi direttamente il pane, senza utilizzare teglie.
Inoltre, è bene tenere presente che la refrattaria ritarderà il riscaldamento del forno: ciononostante, il pane cotto direttamente su pietra ha un sapore e una crosta migliore rispetto a quelli cotti in teglia.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

✱ Come pasta acida, è possibile utilizzare i resti di un impasto precedente.

Pane con pasta acida
Ingredienti per 4 persone

700 g di farina 00
10 g di lievito di birra
3 dl di acqua
pasta acida

Pane con pasta acida

- In un recipiente sciogliere il lievito in poca acqua, aggiungere quindi la farina creando una pastella piuttosto liquida (foto 1).
- Spezzare la pasta acida e aggiungerla all'impasto, amalgamando il tutto. Unire la restante farina e lavorare con le mani, fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo (foto 2).
- Farlo riposare per almeno 30 minuti in luogo areato, coperto da un canovaccio di cotone, per favorirne la lievitazione (foto 3).

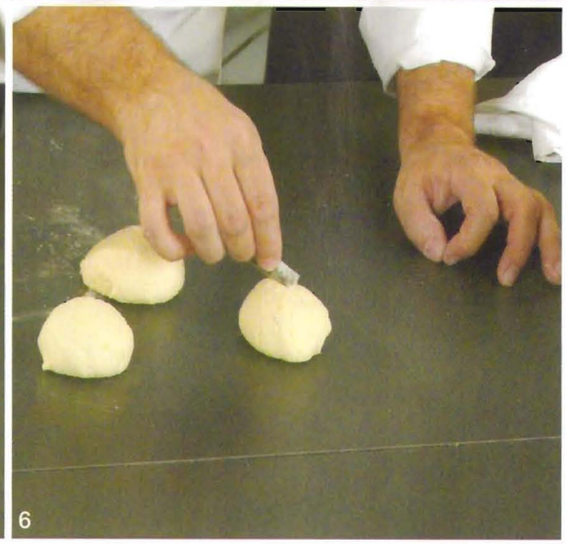
1

2

3

4

5


6

- Appoggiare l'impasto – adesso ben lievitato – sul banco da lavoro e dividerlo in porzioni utilizzando un tarocco (o una spatola) e applicando una pressione netta e decisa per separare le varie parti (foto 4).
- Senza infarinare troppo il piano di lavoro, lavorare le porzioni per formare delle palline (foto 5).
- Con una lametta ben affilata, praticare due tagli a forma di croce sulla parte superiore di ciascun "panino" (foto 6).
- Disporre i "panini" in una teglia su carta forno spolverizzata di farina, lasciarli riposare per una ventina di minuti, sempre coperti da un canovaccio di cotone, quindi infornare a 180°C per 45 minuti (foto 7).

7

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

1

2

3

4

5

Pane toscano
Ingredienti per una pagnotta da circa 1 kg

700 g di farina 00
10 g di lievito di birra
3 dl di acqua
olio extravergine di oliva, possibilmente toscano (facoltativo)

Pane toscano

Preparazione della biga

- Impastare 300 g di farina e 2 dl di acqua in cui sono stati sciolti 10 g di lievito di birra (foto 1).

Fare riposare per 12 ore.

Preparazione dell'impasto

- Versare in un recipiente la farina restante e circa 1 dl di acqua. Aggiungervi la biga e impastare. Lavorare l'impasto con energia per circa 10 minuti sulla spianatoia o sul piano di lavoro spolverandolo, se necessario, con altra farina. Lasciarlo a riposare in un contenitore o sul piano di lavoro coperto da un canovaccio di cotone, fino a quando, toccandone la superficie, non sarà più appiccicoso (foto 2).
- Al termine della lievitazione formare una pagnotta un po' oblunga cercando di manipolarla soltanto dalla parte inferiore (foto 3).
- Preparare una teglia foderandola con carta forno e adagiarvi la pagnotta lasciandola riposare per alcuni minuti in un luogo tiepido (foto 4).
- Infornare in forno caldo a 170°C-180°C per i primi 30 minuti. Abbassare poi la temperatura a 140°C-150°C per altri 30 minuti circa (foto 5).

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

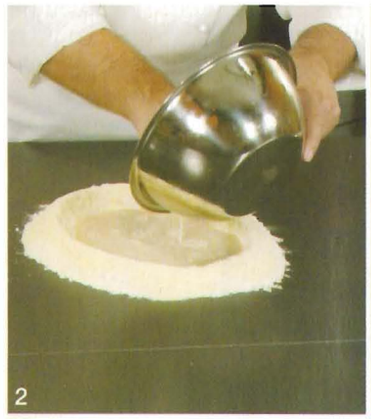
Cirioline
Ingredienti per 4 persone

330 g di farina 00
200 g di farina di semola di grano duro
2,5 dl di acqua tiepida
3,5-4 g di lievito di birra
1 cucchiaino di miele o di malto
10 g di sale

Cirioline

- In un recipiente sciogliere il lievito in acqua tiepida mescolando per qualche minuto (foto 1).
- Formare una fontana sul piano di lavoro avendo cura di disporre esternamente la farina 00 e, internamente, quella di grano duro, che tenderà ad assorbire l'acqua in misura minore rispetto a quella di grano tenero (foto 2).
- Versare l'acqua e il lievito nella fontana pizzicando dall'esterno verso l'interno del cratere (foto 3).
- Continuare a impastare fino a ottenere un impasto elastico e omogeneo (foto 4).
- Aggiungere il sale e il miele continuando a impastare (foto 5).
- Formare una "palla" e praticare sulla sua sommità un taglio a croce con una lametta (foto 6).

1


2

3

4

5

6

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

7

8

- Lasciarla lievitare un paio di ore, o fino a quando non è raddoppiata di volume, coperta con un panno di cotone (foto 7).
- Stendere l'impasto con il mattarello cercando di ottenere una forma il più possibile rettangolare (foto 8).
- Dividerlo in ulteriori rettangoli più piccoli, da 80 g circa l'uno (foto 9).
- Lavorare ciascun rettangolo più piccolo con le mani, arrotolandolo e formando una specie di "salamino" (foto 10).
- Con l'aiuto di una lametta o di un coltello, praticare un taglio al centro di ogni panino, per tutta la sua lunghezza (foto 11).
- Preparare una teglia foderata con carta forno e adagiarvi i panini. Lasciarli riposare per altri 10-15 minuti, possibilmente sempre coperti da un panno. Infornare a 180°C per circa 15 minuti (foto 12).

9

10

11

12

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

1

2

3

4

5

6

7

Pane musichiere
Ingredienti per un pane da 500 g

500 g di farina 00
1 dl di acqua
1 dl di latte
13 g di lievito di birra
0,2 dl di olio extravergine di oliva
5 g di miele (la punta di un cucchiaio)
8 g di sale

* La quantità di lievito necessaria varia a seconda delle condizioni climatiche: 10-12 g per ogni kg di farina in inverno, 5-6 g nella stagione calda.

* Il latte può sostituire l'acqua in misura non superiore al 50% della quantità totale del liquido utilizzato.

Pane musichiere

- Attivare il lievito mescolandolo con un po' di acqua tiepida (non calda) in un recipiente.
- Formare con la farina una fontana sul piano di lavoro e versarvi il latte pizzicando i bordi interni della fontana fino alla sua completa incorporazione (foto 1).
- Aggiungere all'impasto l'acqua e il lievito continuando a pizzicare, dall'esterno verso l'interno (foto 2).
- Lavorare l'impasto con le mani, aggiungendo il sale ed eventualmente farina sul piano di lavoro, fino a ottenere una massa compatta e omogenea (foto 3).
- Lasciare riposare e lievitare l'impasto, coperto da un panno, per circa 30 minuti o fino a che non sarà aumentato di circa 1/3-1/2 del suo volume originario. Stenderlo sul piano di lavoro e, spianandolo con il mattarello, cercare di fargli assumere la forma di un rettangolo (foto 4).
- Ripulirlo dalla farina in eccesso e spennellare la forma ottenuta con olio extravergine di oliva; quindi arrotolare le due estremità fino a farle toccare (foto 5).
- Con il tarocco, o con un analogo utensile, suddividere il rotolo per il verso della sua larghezza, ricavandone un certo numero di "fette" (foto 6).
- Adagiarle molto vicine su un vassoio e lasciarle riposare e lievitare, coperte, per circa 20 minuti prima di passare alla cottura.
- Trasferire le "fette", che per effetto della lievitazione si saranno sfogliate e saldate l'una all'altra, in una teglia rivestita di carta forno. Quindi infornare a 180°C per circa 15-20 minuti (foto 7).

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

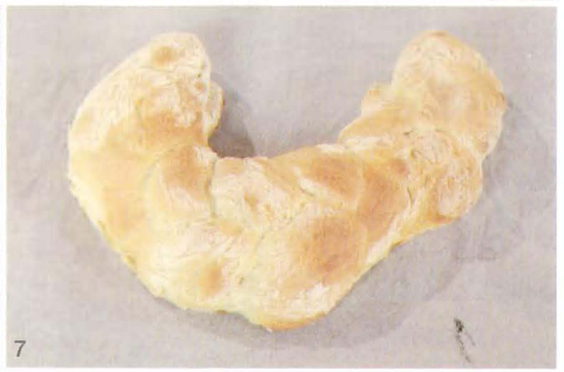
Pane di patate alle erbe
Ingredienti per una treccia da circa 1 kg

200 g di farina 00 più quella necessaria al piano di lavoro
350 g di patate, lessate e spellate in precedenza
2,5 dl di acqua
0,5 dl di latte
8 g di lievito di birra
1 rametto di rosmarino (utilizzare solo le foglie)
4 ramoscelli di timo (utilizzare solo le foglie)
4 foglie di salvia
4 foglie di basilico
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
1 cucchiaino di semi di finocchio (facoltativo)
sale

* Una variante di questa preparazione consiste nel cospargere la superficie del pane con semi di finocchio: una volta formata la treccia, spennellarne la superficie con il latte e spargervi sopra i semi di finocchio. Infornare per 10 minuti a 210°C, poi abbassare a 160°C e lasciare cuocere per altri 20 minuti.

Pane di patate alle erbe

- Attivare il lievito sbriciolandolo e sciogliendolo completamente nell'acqua tiepida.
- Mescolare alla farina le patate (in precedenza sbollentate e pelate) sbriciolate con lo schiacciapatate. Preparare un trito con le erbe aromatiche e metterlo in infusione nell'olio. (foto 1).
- Aggiungere alle patate il sale, l'acqua con il lievito e iniziare a impastare (foto 2).
- Aggiungere un po' di latte appena tiepido pizzicando dall'esterno verso l'interno del cratere: quindi unire l'olio alle erbe aromatiche continuando a lavorare la pasta velocemente e spolverando con ulteriore farina a seconda della necessità (foto 3).
- Una volta pronto, dividere l'impasto (che deve rimanere morbido), lavorando ciascuna parte con le mani fino a realizzare un lungo cilindro (foto 4).
- Dividere il cilindro in tre segmenti e "annodarli" tra loro formando una treccia (foto 5).
- Lasciare riposare la treccia, coperta con un panno, per qualche minuto. Nel frattempo accendere il forno e portarlo a 160°C (foto 6).
- Adagiare la treccia in una teglia e infornare, a temperatura costante, per circa 25-30 minuti. Al termine della cottura la treccia presenterà una superficie dorata e croccante (foto 7).



www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

PIZZE E FOCACCE

La **pizza** è il simbolo alimentare dell'Italia stessa. In qualsiasi parte del mondo, quando si pensa allo Stivale, non si può fare a meno di ricordare questa pasta schiacciata, ottenuta semplicemente con farina, lievito, acqua, sale e olio e alla quale, in fase di cottura, si può aggiungere ogni possibile variante suggerita dall'immaginazione, in base al proprio gusto o agli ingredienti disponibili.
La più tradizionalmente riconosciuta come "vera pizza" è quella **napoletana**. Si è diffusa soprattutto nel secondo dopoguerra, condita con pomodoro ("a pummarola"), mozzarella, basilico e olio; in alcune versioni viene aggiunta anche l'acciuga. Le cronache riportano la nascita della pizza intorno ai primi anni del XIX secolo, anche se, alcuni trattati di cucina del tempo, parlano di impasti ripieni con provola e salumi vari, fritti nella sugna invece che cotti al forno. È vero anche che, in tempi molto remoti, si usavano "piatti" di pane riempiti con liquidi al posto delle classiche stoviglie, per poter gustare zuppe o alimenti molto caldi, senza scottarsi le dita.

La **focaccia**, conosciuta e utilizzata già ai tempi dei romani, è diffusissima in tutto il mondo sotto forme e nomi diversi. Il suo impasto è molto simile a quello della pizza ma viene stesa nelle teglie o ritagliata in forma tonda, bucherellando la pasta con le dita e cospargendola di olio e spesso sale grosso.
È ottima farcita con salumi e formaggi, sia per spuntini ricchi che in sostituzione del pranzo.
La più famosa e apprezzata è quella **ligure**, ma esistono anche varianti dolci, cotte con frutta secca rinvenuta e spennellate di zucchero e miele al posto dell'olio.

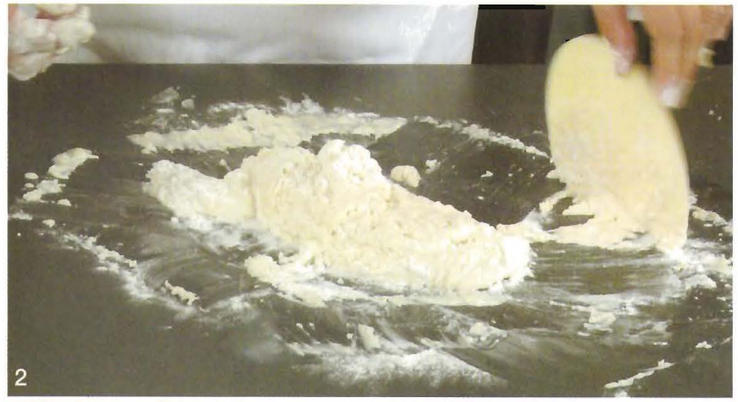
1

Pizza al pomodoro

- In un recipiente stemperare accuratamente il lievito in acqua tiepida per attivarlo. Sul piano di lavoro formare una fontana con la farina 00 e aggiungere un po' di latte (foto 1).
- Unire anche l'acqua e il lievito, iniziando dapprima a pizzicare agendo dall'esterno verso l'interno, poi a impastare con maggiore energia (foto 2).
- Aggiungere l'olio e il sale continuando a impastare, per circa 10 minuti, fino al completo assorbimento di tutta la farina presente sul piano di lavoro (foto 3).

Pizza al pomodoro
Ingredienti per 4 persone

Per l'impasto
500 g di farina 00
1,3 dl acqua
1,3 dl di latte (o acqua)
5 g di lievito di birra (o 1 g di lievito secco)
0,2 dl di olio extravergine di oliva
13 g di sale
Per il condimento
350 g di pomodori pelati
schiacciati o passata di pomodoro
0,6 dl di olio extravergine di oliva
3-4 foglie di basilico
origano
sale


2

3

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

*

La funzione dell'olio extravergine di oliva all'interno e sulla superficie dell'impasto cotto nel forno casalingo è fondamentale. I tempi di cottura, rispetto a un forno da pizzeria, sono notevolmente più lunghi, per cui l'impasto asciugherebbe troppo, risultando secco. L'olio crea una pellicola impermeabile che rallenta l'evaporazione dei liquidi, per cui non va mai dimenticato nella realizzazione di una pizza o di una focaccia.

- Formare una palla con l'impasto e lasciarlo riposare fino al raddoppio della sua massa, coperto da un panno di cotone. Una volta pronto, stendere l'impasto sul piano di lavoro e iniziare a lavorarlo con le mani dandogli una forma circolare, pressandolo maggiormente nella parte centrale e lasciando più rilevato il bordo. Muovere la pizza sul piano per impedirle di attaccarsi; utilizzare un mattarello per allargare la superficie dell'impasto fino al diametro desiderato e regolare l'altezza della pizza in base al gusto (foto 4).
- Preparare la teglia per la cottura foderandone il fondo con della carta forno.
- Per trasferire la pizza nella teglia, piegarla prima a metà e quindi nuovamente a metà, sollevarla delicatamente e quindi, una volta appoggiata nella teglia, aprirla facendola tornare alla forma originaria (foto 5 e 6).
- Preparare il condimento aggiungendo un po' d'olio ai pomodori; aggiustare di sale. Versare 2-3 abbondanti cucchiaiate di pomodoro al centro della pizza e, con l'aiuto del cucchiaio, con movimenti concentrici dal centro verso l'esterno, spandere il pomodoro su tutta la superficie avendo cura di non arrivare a "sporcare" il bordo, che in questo modo si brucerebbe durante la cottura (foto 7).
- Guarnire, se lo si desidera, con qualche foglia di basilico. Concludere la preparazione aggiungendo un filo d'olio extravergine di oliva. Infornare a 170°C-180°C per circa 20 minuti (i tempi e la temperatura per una cottura adeguata dipendono in gran parte dal tipo di forno utilizzato, per cui saranno necessarie più prove per ottenere una cottura ottimale). A cottura ultimata, aggiungere una spolverata di origano (foto 8).

Per fare una pizza "bassa", tipo quella normalmente servita nelle pizzerie, sono necessari tra gli 80 e i 120 grammi di impasto, mentre per ottenerne una "alta", la quantità di impasto può arrivare anche a 200 grammi.

4

5

6

7

*

Al posto del lievito di birra è possibile utilizzare anche il "lievito secco" che, essendo liofilizzato, pesa molto meno di quello tradizionale. In questo caso la quantità di lievito "secco" necessaria sarà circa 1/5 di quella che si utilizzerebbe se si usasse lievito di birra. Ad esempio, se per fare una pizza si usano 5 grammi di lievito di birra, basterà solo 1 grammo di quello secco per ottenere lo stesso risultato.

8

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

Preparazione base della focaccia
Ingredienti per 4 persone

1 kg di farina 00
5 dl di acqua
25 g di lievito di birra
0,5 dl di olio extravergine di oliva (dose minima)
30 g di sale
sale grosso

Preparazione base della focaccia

- In un recipiente attivare il lievito di birra in acqua tiepida.
- Mettere la farina, a fontana, sul piano di lavoro lasciandone da parte una minima quantità, da utilizzare successivamente durante la lavorazione; aggiungere l'acqua con il lievito e iniziare a pizzicare, dall'esterno verso l'interno (foto 1).
- Aggiungere l'olio e il sale e iniziare a impastare aiutandosi, nella prima fase, con un tarocco o altro utensile adeguato (foto 2).
- Lavorare l'impasto con le mani per circa 10 minuti, aggiungendo, quando necessario, una spolverata di farina per il piano di lavoro e incorporandola nell'impasto. Aiutarsi con la farina per togliere i residui dell'impasto dalle mani e incorporare anche questi ultimi alla massa (foto 3).
- Quando l'impasto sarà uniforme e liscio, incidere, con un coltello, un taglio a croce sulla sua parte superiore per facilitarne la lievitazione. Quindi riporlo in un contenitore e coprirlo con un panno lasciandolo riposare per 35-40 minuti in un luogo areato e caldo (foto 4).

1

2

3

4

5

- Una volta pronto, stendere l'impasto su un foglio di carta forno leggermente unto d'olio e lavorarlo con le dita pressandolo fino a portarlo alla dimensione desiderata e a ridurne lo spessore a circa 1 cm (foto 5).
- Ungere la superficie della focaccia con abbondante olio extravergine di oliva e quindi bagnarla a pioggia con dell'acqua. Questa si concentrerà nei fori (lasciati dalla pressione delle dita) e, essendo più pesante dell'olio, si frapporrà fra quest'ultimo e la superficie della focaccia, evaporando durante la cottura e impedendole di bruciarsi, anzi consentendo all'olio di trasmettere alla focaccia il suo caratteristico aroma (foto 6).
- Trasferire la focaccia (con la sua carta forno) in una teglia e spargere sulla sua superficie grani di sale grosso. Lasciarla riposare per 5-10 minuti prima di infornare.
- Cuocere per 30 minuti circa a 170°C-180°C. Tempi e temperatura dipendono comunque dal tipo di forno e quindi saranno necessari alcuni tentativi prima di arrivare al risultato ottimale (foto 7).

6

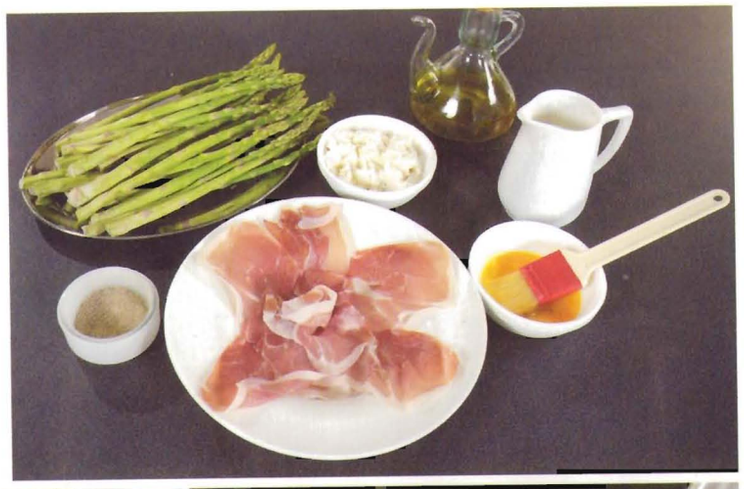
7

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

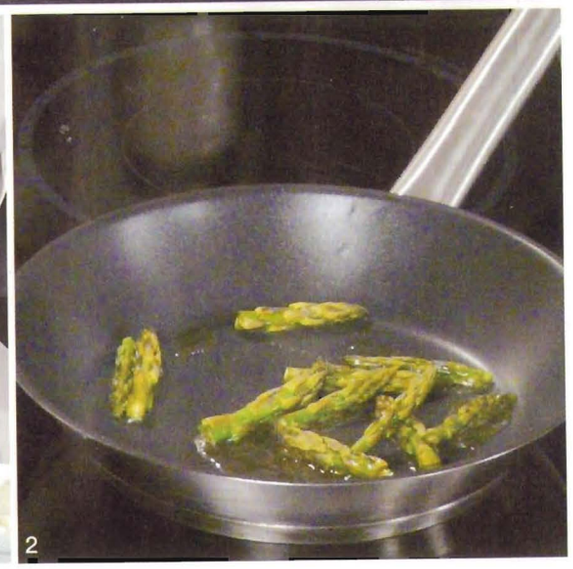
TORTE SALATE

Una volta realizzata la pasta brisée o la pasta sfoglia, le ricette salate sono innumerevoli e tante altre se ne possono creare usando la fantasia (basti pensare alle possibili varianti di una Quiche Lorraine o di una classica torta sfogliata).
Oltretutto, le torte salate realizzate sia con brisée che con sfoglia, hanno come vantaggio la possibilità di essere preparate in anticipo (spesso sono più buone fredde che calde) e, in più, sono versatili, facilmente trasportabili e, tagliate in piccoli triangoli o quadrati, possono essere un ottimo antipasto o persino il piatto unico di un picnic.
Si rivelano dunque una soluzione ideale per tutte le occasioni e sono in grado di soddisfare gusti ed esigenze di ogni età.



* Per capire dove inizia la parte edibile, morbida, dell'asparago, è sufficiente saggiarne la consistenza con le dita, partendo dal fondo (la parte bianca) e risalendo lungo il gambo.
Il punto in cui si avvertirà un "cedimento" della struttura, indica l'inizio della sua parte edibile, ed è lì che si potrà dunque spezzare l'asparago.

1


2

3

4

Torta con asparagi, ricotta e prosciutto crudo

- Lavare e pulire gli asparagi, separare le parti edibili dagli scarti spezzandoli con le mani e togliere loro le teste (foto 1).
- In una padella riscaldata aggiungere le teste degli asparagi, un filo d'olio e lasciarle appena soffriggere per non più di 2 minuti. Spezzare il resto degli asparagi (solo la parte edibile) e aggiungerli alle punte che già cuociono in padella. Aggiustare di sale e di pepe. Spegnere il fuoco e lasciare che il tutto perda calore naturalmente (foto 2).
- In una bacinella rompere un uovo e aggiungere la ricotta amalgamando con un cucchiaio di legno (foto 3).
- Tagliare a pezzetti le fette di prosciutto e aggiungerle alla ricotta e all'uovo continuando ad amalgamare. A questo punto aggiungere gli asparagi, il cui calore farà sciogliere il composto (foto 4).
- Non appena questo tenderà a solidificarsi nuovamente, aggiungere la panna e aggiustare di sale e di pepe (foto 5).

Torta con asparagi, ricotta e prosciutto crudo
Ingredienti per 4 persone

300 g di pasta brisée
250 g di ricotta fresca (preferibilmente di pecora, altrimenti di mucca)
1 mazzetto di asparagi verdi
4-5 fette di prosciutto crudo di Parma
1,5 dl di panna liquida fresca (in alternativa può essere utilizzato latte intero)
1 uovo
olio extravergine di oliva
sale
pepe (meglio se di cayenna)

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

- Collocare un disco di pasta brisée in una tortiera foderata con carta forno, stendendolo in modo da formare il bordo di quella che sarà la torta e facendolo aderire bene alla sponda della tortiera.
- Usare una forchetta per forare più volte il fondo del disco di pasta: ciò faciliterà la fuoriuscita del vapore generato durante la cottura e che potrebbe rovinare la preparazione (foto 6).
- Con l'aiuto di una rotella dai bordi dentellati realizzare delle strisce di pasta non troppo larghe, utilizzando la pasta brisée residua e avendo l'accortezza di crearle più lunghe del diametro della tortiera (foto 7).
- Versare il composto con gli asparagi e il prosciutto all'interno della tortiera spandendolo uniformemente sulla superficie con un cucchiaio di legno ed evitando che vi rimangano intrappolate bolle d'aria (foto 8).
- Decorare la superficie della torta, utilizzando le strisce create in precedenza, come se fosse una crostata: posizionare le prime strisce, appoggiandole sul ripieno della torta, leggermente distanziate fra loro, parallele le une alle altre e perpendicolari rispetto al lato del piano di lavoro (foto 9).
- Proseguire aggiungendo altre strisce, sempre a misura, questa volta posizionandole angolate rispetto alle prime, in modo che congiungano l'inizio e la fine di strisce diverse (foto 10).
- Ripiegare il bordo della torta, spennellando eventualmente con l'uovo per dare brillantezza. Infornare e cuocere per circa 40 minuti a 160°C-170°C o comunque fino a quando la torta sarà ben rilevata e il suo colore tenderà al giallo dorato (foto 11).
- Si può scegliere di servirla calda, appena sfornata oppure anche tiepida, sporzionata nei piatti di portata.

5

6

7

8

9

10

www.le-journal-italienne.blogspot.com
le-journal-italienne.blogspot.com

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

Torta al formaggio di capra, basilico e pinoli
Ingredienti per 4 persone

2 rotoli di pasta sfoglia
300 g di formaggio fresco di capra
110 g di pinoli
3 uova (+ 1 per spennellare)
2 tuorli
0,2 dl di panna liquida
16 foglie di basilico sminuzzate a mano
25 g di parmigiano grattugiato
mezzo cucchiaino di noce moscata grattugiata
burro (per ungere la teglia)
prezzemolo (facoltativo)
sale
pepe

Torta al formaggio di capra, basilico e pinoli

- In una bacinella sbattere con la frusta 3 uova assieme ai tuorli (foto 1).
- Aggiungere il formaggio di capra e, sempre mescolando, incorporare il parmigiano, i pinoli, le foglie di basilico spezzate a mano e, infine, la noce moscata. Solo a questo punto aggiungere la panna, la cui quantità può essere variata a seconda della consistenza dell'impasto. Aggiustare di sale (foto 2).
- Foderare una teglia con carta forno, oppure imburrarla. Stendervi la pasta sfoglia fino a ricoprire completamente i bordi (foto 3).
- Bucherellarla con la forchetta per evitare, in cottura, la formazione di bolle d'aria. Versare il composto sul fondo della sfoglia (foto 4).
- Chiudere la torta adagiando sopra l'impasto il secondo disco di sfoglia (foto 5).
- Ripiegare il bordo della prima sfoglia sul "coperchio" e sigillare le due superfici stringendole con le dita lungo tutta la circonferenza. Eliminare eventualmente con un coltellino la pasta in eccesso (foto 6).
- Sbattere un uovo con un pennellino o con una forchetta, spennellare poi la superficie della torta. Praticare un piccolo foro nel centro della torta per far fuoriuscire il vapore prodotto durante la cottura (foto 7).

1

2

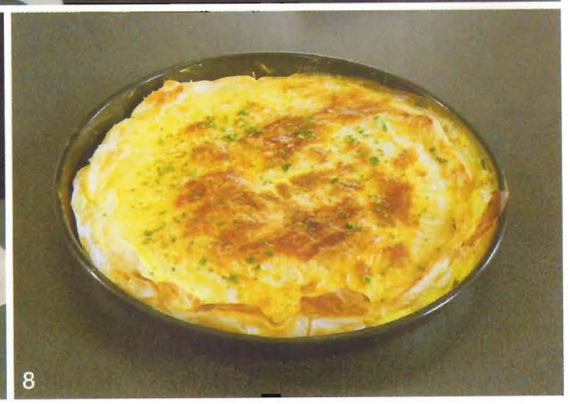
3

4

5

6

7


8

- Infornare a forno caldo, a 170°C, per 45-50 minuti circa. Se nel corso della cottura la superficie della torta dovesse iniziare a scurirsi eccessivamente, si può abbassare la temperatura del forno portandola a 150°C. Una volta tolta dal forno, decorare a piacere la torta con del prezzemolo o un trito di basilico. Lasciarla raffreddare leggermente e, una volta tiepida, impiattare e servire (foto 8).

www.le-journal-italienne.blogspot.com

ALTRE RICETTE

L'impasto fermentato della pasta di pane raggiunge la sua potenza di lievitazione in un periodo variabile che supera a volte il mese ma, una volta raggiunta, se "rinfrescata" periodicamente seguendo alcune regole fondamentali, la manterrà.
Il modo più semplice per ottenere una **pasta madre**, o **lievito madre**, è quello riportato di seguito, tenendo presente che si tratta di un impasto che ogni giorno cambia di peso e dimensioni, secondo la reazione dei saccaromiceti e lattobacilli che si sono sviluppati. Non si può quindi stabilire a priori una quantità di peso e di "massa" o di "tempi", anche perché ogni giorno ne va eliminata una parte, per aggiungerne una quantità pari alla precedente, che teoricamente dovrebbe dare lo stesso risultato, ma che, in pratica, difficilmente si comporta come previsto dalle "regole".

Pasta madre

Ingredienti
200 g di farina manitoba (vedi p. 64) oppure farina 0
0,9 dl di acqua
1 cucchiaio di malto d'orzo (o miele)
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
Per ogni nuovo "rinfresco"
100 g di farina
0,4 dl di acqua
Preparazione e cottura: 20 minuti di preparazione più 4 giorni di riposo più 5 minuti a ogni rinfresco

- Impastare bene tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto molto consistente.
- Incidere a croce nella parte superiore.
- Mettere l'impasto in una ciotola di vetro coperta da un piatto e riporla in un luogo caldo e areato per 48 ore.
- Dopo questo tempo, recuperare l'impasto e toglierne la metà.
- Alla parte rimasta aggiungere, impastando, altri 100 g di farina (dello stesso tipo utilizzato per il primo impasto) e 0,4 dl di acqua.
- Riporre nuovamente nella ciotola, nelle stesse condizioni iniziali. A questo punto, l'impasto deve avere un odore acidulo, ma non sgradevole.
- Dopo altre 48 ore, riprendere nuovamente l'impasto; verificare che sia raddoppiato di volume e che si siano formate le prime bollicine: se questa condizione si è verificata, ripetere il "rinfresco" come nel primo caso (buttare metà impasto, aggiungere 100 g della farina prescelta e 0,4 dl di acqua).
- Riporre nuovamente a riposare nel luogo prescelto.
- Da questo momento in poi, è consigliabile effettuare le operazioni di rinfresco ogni 24 ore, secondo la stessa metodologia iniziale e verificare sempre che l'odore sprigionato sia acidulo ma gradevole.
- La pasta madre è pronta per la panificazione quando raggiunge il triplo del suo volume iniziale ed emana un caratteristico profumo di fiori.
- Quando si sarà ottenuto il risultato ottimale, la quantità di lievito da utilizzare varierà secondo la ricetta scelta e i tempi di lievitazione preferiti; un minor impiego di lievito permetterà al pane di rimanere fresco per diversi giorni.

La pasta madre è indispensabile per la realizzazione di pani regionali, come quello di Altamura o il casereccio.

Biga

Ingredienti per 1,5 kg
1 kg di farina 0
5 dl di acqua fredda
10 g di lievito
Preparazione e cottura: 15 minuti di preparazione più 16-24 ore di riposo

- Alla farina aggiungere poco meno di mezzo litro di acqua fredda e il lievito.
- Miscelare il composto senza impastare (deve risultare ancora a grumi).
- Collocare la pasta in un recipiente di plastica e lasciare a maturare tra le 16 e le 24 ore a 18°C-20°C circa.
- Alla fine del riposo, la biga si presenta soffice, sviluppata, con un aroma ben pronunciato (deve rimanere abbastanza asciutta e chiara all'interno); è pronta quando mostra un affossamento al centro.

le-journal-italienne.blogspot.com

Poolish

Ingredienti per 600 g
300 g di farina 0
3 dl di acqua
7,5 g di lievito (per 2 ore di fermentazione)
Preparazione e cottura: 5 minuti di preparazione più 2 ore di fermentazione più circa 6 ore di riposo

- Sciogliere il lievito nell'acqua e aggiungere la farina impastando manualmente.
- Lasciare fermentare per 2 ore a temperatura ambiente.
- Il poolish è pronto quando comincia ad affossarsi al centro dell'impasto.

Pane musichiere (altra versione)

Ingredienti per 4 persone
500 g di farina 00
25 g di burro sciolto a bagnomaria
1 dl di latte
1 dl di acqua
1 cucchiaio abbondante di olio extravergine di oliva
13 g di lievito di birra
5 g di malto (o miele)
sale
Preparazione e cottura: 3 ore

- Impastare farina, sale, malto e acqua per 2 minuti.
- Diluire il lievito di birra nel latte e versarlo nell'impasto.
- Continuare a impastare per altri 7 minuti.
- Aggiungere l'olio e impastare altri 10 minuti.
- Lasciare lievitare per 2 ore circa o comunque fino al raddoppio della massa.
- Dividere il pane in 4 parti e ricavarne dei filoni lunghi da stendere col mattarello. Spennellarli con il burro fuso e farli riposare 2 minuti.
- Attorcigliare su se stessa la striscia di pasta di pane formando dei coni.
- Tagliare a metà i coni nel senso della lunghezza e lasciarli aprire bene.
- Disporli su più teglie in modo da lasciar loro spazio per crescere ancora e metterli a lievitare per un'altra ora. Accendere il forno e portare a 220°C la temperatura.
- Cuocere 5 minuti e abbassare a 200°C, fino a doratura (circa 15-20 minuti).

Pane toscano (altra versione)

Ingredienti per una pagnotta da 1 kg
700 g di farina 00
3,5 dl di acqua
15 g di lievito di birra
2-3 cucchiai di olio extravergine di oliva toscano
Preparazione e cottura: 1 ora di preparazione più 3 giorni di riposo

Primo giorno
- Impastare 300 g di farina e 2 dl di acqua in cui sono stati sciolti 7 g di lievito di birra.
- Fare riposare per 12 ore.

Secondo giorno
- Aggiungere all'impasto lievitato 100 g di farina e impastare unendo circa 1 dl di acqua, per ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso.
- Ungere l'impasto con olio e lasciarlo riposare per 24 ore.

Terzo giorno
- Sciogliere gli altri 8 g di lievito di birra in circa 0,5 dl di acqua, versarlo in 300 g di farina e aggiungervi anche l'impasto lievitato.
- Impastare per circa 15 minuti.
- Formare una pagnotta un po' oblunga e lasciarla lievitare per 1 ora e mezza circa.
- Cospargere la superficie della pasta lievitata con un po' di farina, massaggiandola.
- Infornare in forno caldo a 220°C per i primi 10 minuti. Abbassare la temperatura a 180°C-190°C per altri 40 minuti circa. Sfornare e far intiepidire possibilmente su una gratella.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

Pane di Altamura

Ingredienti per una pagnotta da 1 kg
Per il primo impasto
100 g di farina di semola di grano duro rimacinata
0,7 dl di acqua
3 g di lievito di birra fresco
Per il secondo impasto
300 g di farina di semola di grano duro rimacinata
1,6 dl di acqua
Per il terzo impasto
230 g di semola di grano duro rimacinata
1,3 dl di acqua
6 g di lievito di birra fresco
farina di semola (per lo spolvero)
15 g di sale
Preparazione e cottura: 2 ore di preparazione più 19 ore di riposo

Primo impasto

- Impastare gli ingredienti indicati per il primo impasto.
- Lasciare il composto a riposo, coperto da un panno, per 5 ore.

Secondo impasto

- Impastare per circa 5 minuti il primo impasto con gli ingredienti indicati per il secondo impasto, formando una palla.
- Coprire e lasciare in riposo per 9-10 ore.

Terzo impasto

- Impastare per almeno 5 minuti il secondo impasto con gli altri ingredienti indicati per il terzo impasto.
- Schiacciare leggermente con le mani per far fuoriuscire il gas in eccesso, arrotondare e formare un panetto.
- Coprire e lasciare in riposo per 3 ore.
- Dopo il riposo, riprendere l'impasto e lavorare velocemente; schiacciare nuovamente con una leggera pressione del palmo della mano, formare una palla, infarinarla e metterla su carta forno infarinata.
- Coprire e far riposare 1 ora.
- Accendere il forno a 210°C, lasciando dentro la placca o la pietra refrattaria.
- Dopo il riposo, far scivolare il pane, con la sua carta, sulla placca.
- Con il taglierino (o un bisturi o una lametta) incidere 4 tagli sulla sommità.
- Spolverare con farina bianca o semola, infornare e abbassare la temperatura a 200°C. Porre nella parte bassa del forno un contenitore con acqua e cuocere col vapore per circa 1 ora.
- A un quarto d'ora dalla fine della cottura, togliere la bacinella con l'acqua dal forno e tenere la porta del forno in fessura per fare uscire il vapore.

Pane casereccio con poolish

Ingredienti per 2 pagnotte da 1 kg
Per il primo impasto (poolish)
250 g di farina 00
50 g di farina di segale
5 dl di acqua
15 g di lievito di birra
1 cucchiaino di malto
Per il secondo impasto
poolish realizzato come primo impasto
350 g di farina 00
100 g di farina di segale
farina di semola (per lo spolvero)
15 g di sale
Preparazione e cottura: 5 ore e 30 minuti

Primo impasto

- Impastare assieme tutti gli ingredienti indicati per il primo impasto.
- Coprire con un panno umido e lasciare lievitare per 2 ore a 25°C.

Secondo impasto

- Setacciare assieme le due farine indicate per il secondo impasto, aggiungere il poolish e lavorare assieme; alla fine aggiungere il sale.
- Lasciare lievitare 30 minuti coperto.
- Tagliare l'impasto in 2 parti e dopo un riposo di altri 10 minuti formare 2 pagnotte con le mani bagnate. Metterle sulla teglia ricoperta di carta forno.
- Far lievitare ancora 90 minuti nel forno con la luce accesa. Togliere l'impasto dal forno.
- Accendere il forno a 230°C con una teglia di acqua appoggiata sul fondo. Praticare due tagli a croce sulla pasta, spolverare la massa con farina di semola e infornare per 30 minuti.
- Togliere la teglia con l'acqua. Appoggiare il pane direttamente sulla griglia del forno, per farlo asciugare bene, per altri 15 minuti.
- Lasciare riposare su una gratella prima di tagliarlo.

Baguettes boulées alle olive

(Per la realizzazione di questa ricetta è necessaria la macchina del pane)
Ingredienti per 30 pagnottine da 90 g ciascuna
750 g di farina 0
5 dl di acqua
5 g di lievito secco in polvere (oppure 25 g di lievito di birra)
15 olive denocciolate tagliate a pezzi
2 cucchiaini di sale
Preparazione e cottura: 3 ore circa

- Inserire tutti gli ingredienti nella macchina del pane, facendo attenzione che il lievito e il sale non si tocchino.
- Quando la macchina del pane avviserà con l'opportuno segnale che sta procedendo con il reimpasto, inserire le olive e lasciarle impastare.
- Alla fine del programma di solo impasto e lievitazione (che dura di solito 1 ora e mezza-2 ore), stendere la pasta su una spianatoia infarinata. Tagliarla in 30 pezzi circa e disporli ben distanziati tra loro.
- Farli riposare per circa 15-20 minuti coperti da un panno.
- Terminato il periodo di riposo, arrotolare ciascun pezzo, formando piccole palline.
- Trasferire le palline in una teglia infarinata e lasciarle riposare ancora 30 minuti, sempre coperte da un panno.
- Con una lametta incidere una croce sulla parte superiore delle palline.
- Cuocere in forno a 240°C per 10 minuti, avendo utilizzato uno spruzzino per irrorare acqua sulle pareti del forno e generare così una cottura a vapore.
- Terminare la cottura a 220°C per circa altri 8 minuti.
- Spegnere il forno, togliere la teglia e lasciare raffreddare le pagnottine su una gratella.

Impasto base per pizza

Ingredienti per una teglia di pizza per 4 persone
500 g di farina
2,5 dl di acqua
5 g di lievito di birra
15 g di sale marino
Per il condimento
350 g di pomodoro a pezzi (oppure 0,6 dl di olio extravergine di oliva)
condimenti a piacere (facoltativo)
sale
Preparazione e cottura: 20 minuti di preparazione più 2-6 ore in frigo più 3 ore a temperatura ambiente

Preparazione a mano

- Sciogliere il sale in metà dell'acqua.
- Nell'altra metà di acqua sciogliere il lievito.
- Aggiungere metà della farina nel contenitore con il sale e l'altra metà nel contenitore con il lievito.
- Impastare separatamente e, alla fine, unire i due impasti amalgamandoli accuratamente: la pasta risulterà liscia e vellutata.

Preparazione mediante l'impastatrice

- Versare sul fondo del contenitore la farina.
- Aggiungere l'acqua dove sarà stato sciolto il lievito, tenendone da parte un po' per sciogliere il sale, che verrà aggiunto alla fine dell'impasto.
- A questo punto si può scegliere se proseguire lasciando riposare dalle 2 alle 6 ore la pasta in frigo (favorendone la maturazione), oppure se porla direttamente in teglia, in forma di palla, a lievitare per 3 ore circa a una temperatura intorno ai 23°C.

- Finito il tempo di lievitazione, stendere l'impasto sulla teglia infarinata (per un risultato ottimale, l'ideale sarebbe procedere dal centro dell'impasto verso l'esterno: questo permetterebbe ai gas di concentrarsi sui bordi, formando la cornice tipica delle migliori pizze.
- Una volta stesa, la pizza può essere cosparsa di pomodoro a pezzi, se la si vuole rossa, o di olio, se la si vuole bianca; salare a piacere e farla riposare per un'altra ora coperta da un panno.
- Portare il forno a 250°C e mettere la teglia con la pizza in forno col solo pomodoro od olio per circa 10 minuti.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

- Ritirare la pizza dal forno e condirla ulteriormente a seconda dei gusti e delle preferenze.
- Ultimare la cottura della pizza riponendola in forno per altri 5 minuti circa (o poco più a seconda degli ingredienti utilizzati).

Pizza con poolish

Ingredienti per 4 persone
270 g di farina 0
500 g di farina manitoba (vedi p. 64)
80 g di farina di semola di grano duro rimacinata
5 dl di acqua
1,5 g di lievito di birra (a temperatura ambiente 22-28°C)
1 cucchiaio colmo di olio extravergine di oliva
1 cucchiaino di malto (facoltativo)
25 g di sale
Preparazione e cottura: 3 ore di lavorazione più 12 ore di riposo in frigo

Da preparare la sera prima:
- Preparare un poolish con la manitoba mescolandovi insieme l'acqua, il lievito di birra, il malto (facoltativo).

Da preparare al mattino:
- Mescolare il poolish con la farina 0, la semola di grano duro rimacinata, il sale e l'olio extravergine di oliva, unendo la farina a pioggia, 2 cucchiai alla volta, e il sale e l'olio solo alla fine della lavorazione. Fare poi riposare l'impasto coperto da un panno per almeno 30 minuti.
- Dividere l'impasto in palline da 250 g (ciascun panetto darà origine a una singola porzione) e riporle in contenitori ermetici in frigo (nella zona più fredda).
- Riportare a temperatura ambiente i panetti da utilizzare almeno un paio d'ore prima di iniziare a stenderli per creare le "basi" delle pizze.
- Procedere quindi alla preparazione delle singole pizze come di consuetudine.

Il risultato sarà una pizza leggermente croccante fuori e morbida dentro.

Focaccia di patate e cipolle

Ingredienti per 4 persone
400 g di farina 0
500 g di patate a cubetti piccoli
2,5 dl di acqua gassata
3-4 cipolle grosse
400 g di mozzarella fior di latte (o provola affumicata)
8 g di lievito di birra
1 cucchiaio di strutto
2 cucchiai di olio extravergine di oliva (più mezzo cucchiaio per ungere la teglia)
10 g di sale
Preparazione e cottura: 4 ore circa

- Impastare la farina col lievito e 3/4 dell'acqua.
- Unire il resto dell'acqua poco per volta. A metà lavorazione, aggiungere mezzo cucchiaio di strutto ammorbidito e il sale.
- La pasta è pronta quando diventa liscia ed elastica.
- Far lievitare l'impasto, coperto con un panno, fino al raddoppio della sua massa.
- Stendere l'impasto in una teglia circolare, ungendola con un po' di olio per non farlo attaccare al fondo, e realizzare un disco di pasta spesso 0,5 cm.
- Cospargere la superficie con il fior di latte o provola affumicata a cubetti, con le cipolle soffritte con 2 cucchiai di olio, le patate lessate per 2 minuti e passate in padella con mezzo cucchiaio di strutto. Lasciare lievitare, coprendo con un panno, per circa 1 ora.
- Infornare a 220°C per 15-20 minuti.

Crescente bolognese al forno

Un'ottima preparazione di lievitato, perfetta quando accompagnata da salumi, sott'aceti, sott'oli e formaggi o anche tagliata a metà e farcita come un appetitoso panino con mortadella, coppa di testa, pancetta o salame morbido.

Ingredienti per 4 persone
400 g di farina 0
150 g di ciccioli freschi tritati (oppure un misto di prosciutto crudo e pancetta tritati)
70 g di strutto (oppure olio extravergine di oliva)
1 dl di latte
1 dl di acqua minerale gassata
12 g di lievito
1 cucchiaino di malto d'orzo (o miele o zucchero) per favorire la lievitazione
10 g di sale
Preparazione e cottura: 3 ore e 30 minuti

- Unire il lievito al malto e scioglierlo in una tazzina con un po' di acqua e latte, quindi aggiungere un po' di farina fino a ottenere una pastella morbida.
- Aggiungere quindi il resto della farina, dell'acqua, il sale e lo strutto un po' alla volta e terminare l'impasto, lavorandolo almeno 10 minuti.
- Quando la pasta risulta liscia, trasferirla in una ciotola e inciderne a croce la superficie superiore con una lametta, per favorire la lievitazione. Coprire con un panno e lasciarla lievitare per circa 2 ore, fino al raddoppio della massa, in ambiente tiepido.
- Riprendere la pasta, ricominciare a impastarla amalgamandovi i ciccioli o gli altri salumi.
- Lasciarla riposare per altri 15 minuti, sempre coperta da un panno.
- Accendere il forno e portarlo a 180°C-200°C.
- Rivestire uno stampo di 25-26 cm di diametro con carta forno e stendervi la pasta.
- Pizzicare i bordi, formando piccoli smerli e, con una lametta, incidere una trama a losanghe. Lasciare lievitare ancora mezz'ora, sempre coprendo il recipiente con un panno.
- Porre in forno e lasciare cuocere per circa 40 minuti.

Torta salata di zucchine e pancetta

Ingredienti per 4 persone
250 g di pasta brisée
500 g di formaggio fresco spalmabile
150 g di pancetta affumicata
100 g di farina 00
3 uova
1 zucchina
1 porro
50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
5-6 foglie di menta fresca (facoltativo)
sale
pepe
Preparazione e cottura: 1 ora circa

- Pulire il porro e la zucchina, poi tagliarli a rondelle (il porro) e a cubetti (la zucchina).
- Rosolarli in una padella con un po' di olio extravergine di oliva, mantenendo però le verdure croccanti.
- Insaporire con il sale, il pepe e, eventualmente, con qualche foglia di menta.
- Miscelare il formaggio a pasta molle con le uova e la farina.
- Aggiungere alla crema così ottenuta il porro, la zucchina e la pancetta tagliata a cubetti.
- Stendere la sfoglia di pasta brisée su una teglia ampia, fare aderire bene la sfoglia alle pareti della teglia e versarvi dentro il composto.
- Infornare e cuocere a 180°C per circa 30-35 minuti, quindi estrarre la torta e lasciarla raffreddare.

Friselle integrali

Ingredienti per 4 persone
1 kg circa di farina integrale
1 dl di acqua tiepida per impastare (aumentare la dose se necessario)
2 bustine di lievito in polvere
1 uovo
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
sale
Preparazione e cottura: 2 ore circa

- Preparare una fontana con la farina e mettervi al centro le uova, il lievito, l'olio e un pizzico di sale.
- Realizzare un impasto abbastanza morbido ed elastico.
- Preparare delle ciambelline (friselle) con l'impasto ottenuto.
- Adagiarle su una spianatoia infarinata, coprirle con un panno umido e lasciarle lievitare per circa 1 ora.
- Disporle in una teglia foderata con carta forno e infornarle a 200°C per 20 minuti.
- Estrarre la placca da forno e aprire le friselle tagliandole a metà con un coltello affilato (la ciambella deve risultare completamente aperta e divisa in due).
- Disporle nuovamente sulla placca e rimetterle in forno per altri 10 minuti terminando la cottura.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

Schiacciatelle

Ingredienti per 4 persone
500 g di farina 0
1,5 dl di acqua
1,5 dl di latte
10 g di lievito di birra
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
mezzo cucchiaino di malto
1 rametto di rosmarino
sale
Preparazione e cottura: 2 ore e 20 minuti

- Sciogliere il lievito di birra nell'acqua appena tiepida, aggiungere il malto e mescolare bene.
- Aggiungere 1/3 della farina, il latte e iniziare a impastare; unire poi un pizzico di sale setacciato col resto della farina.
- Lasciare lievitare l'impasto così ottenuto fino al raddoppio della sua massa (solitamente per circa un'ora-un'ora e mezza).
- Dividere l'impasto in piccoli pezzi.
- Stenderli bene col mattarello (meglio se si utilizza la sfogliatrice per la pasta).
- Ungere ciascun pezzo di pasta con l'olio, spolverare con sale e con le foglie del rosmarino.
- Passare in forno caldo e lasciar cuocere a 200°C fino a doratura (circa 15-20 minuti).

Minniscati

Ingredienti per 10 focaccine
Per l'impasto
1 kg di farina di semola di grano duro
4,5 dl di acqua tiepida
20 g di lievito di birra freschissimo
0,7 dl di olio extravergine di oliva
15 g di sale
Per il ripieno
6 cipolle bionde
30 olive nere denocciolate
300 g di provola ragusana
300 g di caciocavallo grattugiato
3 cucchiai di olio extravergine di oliva
pepe
Preparazione e cottura: 4 ore circa

- Preparare la farina a fontana. Versare nel centro il lievito sbriciolato.
- Amalgamare la farina con 1/3 dell'acqua e lasciare riposare l'impasto così ottenuto, coperto con un panno, per 15 minuti.
- Quindi riprendere l'impasto aggiungendo il resto dell'acqua, l'olio e il sale fino a ottenere una pasta morbida e compatta (lavorare l'impasto almeno per 20 minuti).
- Dividere quindi l'impasto in 10 porzioni. Coprire con un panno e lasciare lievitare per un'altra mezz'ora.
- Mentre l'impasto lievita, stufare le cipolle con l'olio extravergine di oliva.
- Stendere la prima porzione di impasto in una teglia foderata con carta forno.
- Collocarvi sopra un po' di cipolla, qualche oliva nera denocciolata e tagliata a metà, il formaggio grattugiato, la provola a dadini, un po' di pepe e un filo di olio extravergine di oliva. Arrotolare la focaccina così farcita.
- Tagliarla a metà per il senso della lunghezza, quindi attorcigliarla a spirale su se stessa e schiacciarla leggermente con le mani.
- Ripetere il procedimento con le restanti porzioni di impasto. Fare lievitare le focaccine, sempre coperte da un panno, ancora per 2 ore circa (controllare premendo con un dito sulla pasta: se l'impronta del dito rimane, la lievitazione è completa).
- Infornare quindi a 200°C per 20 minuti (verificando ogni tanto la doratura e facendo attenzione che le focaccine non si brucino).

Piadina sfogliata

Ingredienti per 10 piadine
1 kg di farina 0
180-200 g di strutto (la quantità può variare a piacere)
1 dl di acqua tiepida
1 dl di latte
30 g di sale
Preparazione e cottura: 1 ora e 15 minuti

- Creare una fontana con la farina. Sciogliere 3/4 dello strutto in due dita di acqua tiepida e versarlo nella fontana.
- Aggiungere sale, acqua e latte quanto basta a realizzare un impasto appena più sodo di quello della pizza.
- Stendere la pasta formando due sfoglie sottili di forma rettangolare. Ungerle mediante un pennello con il rimanente strutto, fuso a bagnomaria.
- Arrotolare ciascun rettangolo di impasto dal lato più lungo, fino a formare un rotolo di pasta.
- Tagliare ciascun rotolo in 4-5 pezzi della stessa dimensione.
- Stendere ogni pezzo di impasto con le mani, quindi avvolgerlo di nuovo, strettamente, e lasciarlo riposare per circa 30 minuti coperto con un panno.
- Riaprire l'impasto con delicatezza e stenderlo fino a realizzare una sfoglia abbastanza sottile (circa 3-4 mm).
- Cuocere sul testo ben caldo (può andare bene anche una padella pesante di alluminio o ghisa), rigirando spesso con una spatola, senza bucherellare con la forchetta, fino ad avere una piadina ben cotta, con le tipiche bolle un po' abbrustolite.

Le piadine possono essere poi servite con salumi, salsicce arrostite sulla griglia, erbe di campo passate in padella con aglio e olio, crescenza, stracchino o, meglio, squacquerone.

Il testo è un utensile utilizzato spesso nella cucina regionale del centro Italia, soprattutto in Romagna, in Toscana e in alcune parti della Liguria.
È tradizionalmente costituito da una piastra tonda di terracotta sulla quale, una volta arroventata, vengono fatte cuocere focacce non lievitate.

Esistono anche testi in ghisa costituiti da due valve piane che, arroventate sui carboni o sul fuoco, cuociono contemporaneamente le due facce della focaccina evitando così di doverla girare.

Gnocco fritto

Ingredienti per 4 persone
300 g di farina 00
1,5 dl di latte
1 kg di strutto (oppure 1 l di olio) per friggere
mezzo cubetto di lievito di birra
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
1 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaino di sale
Preparazione e cottura: 1 ora e 20 minuti

- Intiepidire leggermente il latte e sciogliervi il lievito di birra.
- Intridere la farina con gli altri ingredienti e lavorare il tutto per 10 minuti circa, realizzando un impasto morbido.
- Coprire l'impasto con un panno e lasciarlo lievitare in un contenitore per almeno 1 ora.
- Tirare l'impasto a sfoglia non troppo sottile, ritagliarne dei rettangoli e friggerli in una padella con lo strutto (o l'olio) bollente.
- Recuperare gli gnocchi e metterli a scolare su un foglio di carta assorbente affinché perdano il grasso in eccesso, disporli su un vassoio, salarli leggermente e servirli caldi accompagnati da un affettato di salumi misti.

Coccoli

Ingredienti per 6 persone
200 g di farina 00
1,4 dl di acqua circa (oppure 0,7 dl e 1 uovo)
0,7 dl di olio extravergine di oliva
7 g di lievito di birra
olio di oliva per friggere
sale
Preparazione e cottura: 2 ore e 20 minuti

- In un recipiente, sciogliere il lievito con parte dell'acqua, dopo averla leggermente intiepidita, lavorandolo delicatamente con le dita.
- Unire la farina, poca per volta, dosando la restante acqua a seconda della capacità di assorbimento.
- Poco prima di terminare la lavorazione, mettere l'olio extravergine e un pizzico di sale, formando una pasta liscia e morbida.
- Coprire il recipiente con una pellicola trasparente, senza sigillarla, e far riposare per almeno 2 ore, finché l'impasto non sarà raddoppiato.
- Far scaldare l'olio per friggere in una padella, quindi versare la pastella aiutandosi con due cucchiai, formando delle palline. Una volta che saranno dorate, scolarle e metterle su carta assorbente, per poi salarle leggermente in superficie.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

Panzerotti napoletani

Ingredienti per 4 persone
320 g di farina 00
250 g di mozzarella
2 uova
6 g di lievito di birra
1 cucchiaino raso di zucchero
1 l di olio di semi per friggere
sale
pepe
Preparazione e cottura: 1 ora

- Preparare l'impasto mescolando la farina con lo zucchero, un pizzico di sale e un pizzico di pepe. Disporre la farina a fontana sulla spianatoia, sgusciare le uova al centro e unire anche il lievito sciolto in un goccio di acqua tiepida. Mescolare, se necessario aggiungendo acqua o farina, in modo da ottenere un impasto sodo. Far riposare la pasta per circa mezz'ora a temperatura ambiente
- Nel frattempo scolare bene la mozzarella dal latticello e tagliarla a dadini.
- Stendere la pasta tirandola piuttosto sottile e tagliarla in cerchi con il coppapasta. Disporre la mozzarella sui dischi di pasta e chiuderli dando loro una forma di mezzaluna. Premere bene sui bordi del panzerotto, onde evitare che friggendo si possa aprire.
- Friggere i panzerotti in olio caldo fino a doratura della pasta e scolarli su un foglio di carta assorbente. Servirli ben caldi.

Bretzel

Per ottenere il tipico colore e sapore dei famosi bretzel, tipico pane tedesco, è necessario immergere il pane nella soluzione di acqua e soda caustica.
La soda caustica si acquista in farmacia in forma di zollette, scaglie o polvere.
È bene tenere presente che si tratta di una soluzione ustionante e, quindi, è importante rispettare le modalità raccomandate nella ricetta e, soprattutto, prendere le dovute precauzioni.
Utilizzare solo ed esclusivamente acqua fredda contenuta in un recipiente di acciaio o al massimo di vetro. Vanno assolutamente evitati schizzi, per cui la soda va messa nell'acqua delicatamente e mescolata lentamente. Se si decidesse di conservare il liquido avanzato, riporlo in una bottiglia di vetro con su segnalato in modo chiaro che si tratta di soda e non di acqua. Altra precauzione da adottare: tenerla lontana dagli altri alimenti.

Ingredienti per 4 persone
Per la soluzione di soda caustica al 3%
30 g di soda caustica
1 l di acqua freddissima

Per l'impasto di pane
500 g di farina 0
2,5 dl di acqua tiepida
25 g di lievito di birra
30 g di burro
1 cucchiaino di malto (o zucchero)
2 cucchiaini di sale
2 cucchiai di sale grosso per ricoprire i bretzel
Preparazione e cottura: 2 ore e 40 minuti

- Sciogliere il lievito in una piccola quantità di acqua assieme al malto.
- A parte, setacciare la farina col sale e unire un piccolo quantitativo al lievito ravvivato.
- Lasciar riposare il composto per 15 minuti circa.
- Aggiungere il burro morbido e impastare col resto della farina. Se necessario, aggiungere altra acqua fino a ottenere un impasto duro e compatto, che non rimanga attaccato alle mani.
- Formare dei filoni lunghi 50 cm circa che siano più grassocci al centro e più fini alle estremità.
- Attorcigliare i due lembi esterni di modo che si incontrino al centro (come se fossero due maniglie).
- Lasciar riposare i bretzel su una placca da forno infarinata per almeno 20 minuti a temperatura ambiente e poi trasferirli in frigorifero per un'altra ora.
- Prendere i bretzel dal frigo e immergerli nella soluzione con soda caustica, aiutandosi con una paletta forata di acciaio.
- Lasciarli in acqua per 10 secondi ed estrarli (sempre con la paletta d'acciaio).

Asciugarli con uno strofinaccio ben asciutto e disporli su una teglia rivestita con carta forno.

- Praticare un taglio trasversale sulla parte più grossa del bretzel e mettere sopra qualche chicco di sale grosso.
- Infornare a 200°C per circa 25 minuti.
- Una volta passati nella soda e asciugati, possono anche essere congelati e infornati direttamente al momento del consumo.

Si raccomanda ancora una volta di fare particolare attenzione nell'uso della soda caustica e di evitare accuratamente di toccarsi gli occhi o la bocca con le mani dopo averla maneggiata.

Grissini stirati torinesi

Ingredienti per 4 persone
500 g di farina 00
50 g di farina di semola
2,5 dl di acqua
15 g di lievito di birra
5 g di malto o zucchero
50 g di olio extravergine d'oliva (più 10 g per spennellare la superficie)
8 g di sale
Preparazione e cottura: 2 ore

- Nell'impastatrice o nella macchina del pane, lasciare impastare gli ingredienti per circa 10 minuti (l'impasto deve risultare liscio ma non eccessivamente morbido).
- Preparare un filone lungo circa 30 cm, largo 10 cm e alto 1 cm.
- Appoggiare l'impasto su una teglia spolverizzata con farina di semola di grano duro e spennellare la parte superiore con olio extravergine d'oliva, cospargere di ulteriore semola (se graditi si possono utilizzare in alternativa, anche semi di papavero o sesamo)
- Coprire con uno strofinaccio inumidito e lasciare lievitare per circa un'oretta.
- Accendere il forno a 200°C.
- Passata l'ora, ricavare dei bastoncini di circa 1 cm prelevando l'impasto dal lato più corto.
- Afferrare il bastoncino alle estremità e tirare, senza troppa forza, come se si avesse un elastico tra le mani fino alla consistenza desiderata.
- Se la pasta si strappa, il grissino rimarrà inevitabilmente spezzato, ma sarà buono comunque.
- Mettere i filoncini ottenuti in una ampia teglia da forno (o direttamente nella placca) foderata di carta forno.
- Portare la temperatura del forno a 200°C e farli cuocere per 20 minuti circa.

Cestino di pane

Ingredienti per 4 persone
700 g di pasta di pane ancora da far lievitare
1 mazzetto di aneto o finocchietto
3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
Preparazione e cottura: 2 ore e 15 minuti

- Aggiungere all'impasto di pasta di pane il finocchietto o l'aneto sbriciolati finemente. Lasciare lievitare fino al raddoppio (circa 1 ora e mezza).
- Dividere l'impasto in tre parti distinte.
- Con l'aiuto del mattarello, stendere la pasta di pane.
- Spennellare con un cucchiaio di olio extravergine d'oliva la superficie esterna di uno stampo da soufflé (o altro stampo similare): far aderire bene la pasta allo stampo.
- Preriscaldare il forno a 200°C.
- Infornare per circa 15 minuti o fino a doratura.
- Ritirare lo stampo dal forno e lasciar raffreddare.
- Con delicatezza, togliere il cestino di pane. Ripetere l'operazione con il resto dell'impasto.

In questo modo, si otterrano tre cestini di pane che potranno contenere salumi, formaggi o quello che la fantasia può suggerire.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

STRUMENTI

Attrezzature per pane e pizza

Esistono attrezzi la cui presenza è essenziale quando si voglia procedere con la preparazione del pane o della pizza. Alcuni di questi hanno alle spalle una storia lunga quasi quanto la civiltà; altri sono utensili che la tecnologia ha messo a disposizione in tempi più recenti.

Mattarelli in legno (adesso anche in materiale plastico antiaderente), **spianatoie**, una serie di **bacinelle** di varia misura, **contenitori graduati** e una **bilancia** di precisione per il corretto dosaggio degli ingredienti; e ancora **tarocchi** o **spatole** per muovere l'impasto, **fruste** per amalgamare e mescolare, rotelle tagliapasta, un **coltello** dalla lama seghettata, una lama affilata o una lametta per incidere la superficie dell'impasto, **panni di cotone** o di **lino** per coprirlo durante la delicata fase di lievitazione.

Macchina per il pane

Da qualche anno, in Italia, è scoppiata la moda di avere la **macchina per fare il pane** in casa. Ne esistono di diverse marche e modelli e con le più disparate funzioni: dalla sola opzione di impastare, a quella di far **lievitare** l'impasto e addirittura **cuocerlo**. Se si sceglie di portare avanti il programma completo, si otterrà un pane dalla forma di parallelepipedo, molto simile al pane in cassetta.

In genere si può scegliere anche il grado di cottura e doratura del pane ma il limite della macchina è sempre lo stesso: non tenere conto della quantità di lievito impiegato, usando un tempo standard di lievitazione, tarato esclusivamente su quanto riportato in ricettario (in genere un'ora e mezza o due); inoltre la macchina ha una capacità in litri limitata: di solito si può ottenere al massimo un pane da 800 g/1 kg.

La macchina del pane permette di produrre anche altri lievitati, come ad esempio dei **plumcake** o altri dolci da forno che non richiedono alte temperature.

le-journal-italienne.blogspot.com

Impastatrice

Le impastatrici, chiamate anche planetarie, consentono di realizzare quantitativi di impasto anche maggiori rispetto alla macchina del pane e permettono una maggiore autonomia nelle varie fasi di realizzazione di un buon impasto.

Quando si decide di acquistare un'impastatrice bisogna comunque valutare che cosa si vuole ottenere e a che livello si vuole lavorare.

Anche in questo caso in commercio ne esistono di vario tipo: dalle impastatrici casalinghe (spesso parti di robot da cucina multifunzione, che permettono anche di impastare pane e altri lievitati senza "bruciare" il lievito dell'impasto), a quelle dedicate, di tipo più professionale, ma di fatto sempre accessibili per tutte le tasche.

In genere un'impastatrice è dotata di un corpo macchina al quale si collegano vari supporti per impastare, mantecare, montare. Inoltre in commercio esistono altri utensili che si possono aggiungere al corpo macchina principale per realizzare formati di pasta trafilati al bronzo, sminuzzare, tritare, ecc. (funzioni che possiamo definire opzionali, che non sono inerenti l'azione di impastare vera e propria).

Forno

Dopo aver preparato un impasto, sia esso di sfoglia, brisée, pane, pizza, focaccia, ecc., fondamentale per la buona riuscita è il metodo di cottura scelto e il tipo di forno utilizzato.

Il **forno ventilato** offre il vantaggio di una cottura uniforme, per via della diffusione del calore per mezzo della ventola: questo permette anche di cuocere su più livelli. Purtroppo, ha lo svantaggio che il pane potrebbe risultare un po' asciutto a fine cottura, mentre è più indicato per la cottura della pizza.

Il **forno elettrico** statico lavora con il surriscaldamento delle pareti del forno, senza però distribuirne uniformemente il calore. Il rischio è di bruciare il pane o la pizza; tuttavia, se si fa attenzione, i risultati potrebbero essere anche migliori di quelli del forno ventilato, non avendo lo svantaggio dell'asciugatura eccessiva.

Il **forno a gas** in genere riscalda solo dal basso: il rischio è che il pane o la pizza possano bruciarsi restituendo una pasta interna cruda e una base troppo cotta.

Il **forno a legna**, per chi ha la fortuna di possederlo e saperlo utilizzare, deve essere rivestito da materiali isolanti, che permettono così una distribuzione uniforme del calore. Il suo utilizzo prevede il preriscaldamento del forno fino a 300°C bruciando legna. È indicato per i pani dalla pezzatura grande e per la pizza. Il fondo assorbe l'umidità, mentre l'altezza del forno permette all'anidride carbonica sviluppatasi in lievitazione di liberarsi facilmente, donando un'alveolatura (i buchi della mollica) più ampia e strutturata.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

MATERIA PRIMA

Le farine

Il frumento è il cereale che trova più largo impiego in panificazione. Riso, segale, avena, orzo, sono anch'essi molto usati, ma il frumento, essendo facilmente adattabile a quasi tutti i tipi di terreno e di clima, è il più coltivato. Da esso si ricavano le principali farine per la panificazione.

Farina di grano tenero (foto 1 e 2): quella ottenuta dalla macinazione del grano tenero, con granuli piccoli e tondeggianti, è l'unica che, a norma di legge, può essere posta in commercio con la denominazione di "farina", seguita dal numero che rappresenta il contenuto in fibre e proteine, la 00 (doppio zero), la 0, la 1, la 2 e l'integrale. La 00 è la farina più bianca ma anche la più povera di fibre e proteine. Assieme alla 0, è la più utilizzata per la preparazione sia domestica che industriale, dei prodotti da forno.

Farina manitoba: negli ultimi anni sempre più diffusa, è caratterizzata da un elevato contenuto di gliadine e glutenine, proteine fondamentali per la formazione del glutine. Si ottiene dalla molitura di un seme di grano tenero coltivato nella regione del Canada, da cui prende il nome (Manitoba). È la più adatta alle lunghe lievitazioni, senza dover fare particolare attenzione nella fase di impasto. Il pane che se ne ottiene è particolarmente leggero e fragrante; purtroppo, però, dopo qualche ora, diviene gommoso, dunque non è conservabile per più giorni. La manitoba è la più indicata per impasti ricchi di grassi e zuccheri come panettoni, babà, ecc.

Farine di tipo 1 e 2 (foto 3): sono meno pregiate e poco diffuse, ottenute con un grado di macinazione meno raffinato. Le troviamo soprattutto nei Paesi dell'Europa del Nord e sono impiegate per inibire la lievitazione eccessiva di alcuni tipi di pane, grazie proprio al grado di macinazione.

Farina integrale (foto 4): ha un alto contenuto di fibre e un ottimo valore nutritivo.

Farine di grano duro: molto usate soprattutto nell'Italia meridionale, le semole e i semolati sono composti da granuli grossolani. Sono ottime per la realizzazione di alcuni pani tipici, come ad esempio il pane siciliano.

Farina di farro: era usata all'epoca degli antichi Romani, per poi cadere in disuso ed essere riscoperta in tempi recenti. Ha una buona percentuale di sali minerali ed è proprio per questo che, ultimamente, viene riproposta per la realizzazione di profumati pani speciali. Con piccoli accorgimenti, è possibile panificare utilizzando il cereale al 100%.

Farina di segale: è molto usata soprattutto nei Paesi europei di lingua tedesca, ma anche nell'Italia settentrionale e nel Sud Tirolo. Ne esistono due varietà: una estiva e una invernale, che sembra possedere caratteristiche di panificabilità migliori. Viene utilizzata miscelata con la farina di frumento e dona ai prodotti da forno una colorazione e un profumo particolarissimi. Il pane che se ne ottiene è molto soffice e fragrante e ha uguali caratteristiche organolettiche del pane di frumento.

Farina di mais: utilizzata principalmente per la polenta, ha un basso contenuto proteico ma è molto ricca di amido; non possiede le proteine per la formazione del glutine (gliadine e glutenine) il che la rende inadatta alla panificazione.

Amido di mais: (foto 5) in alcuni paesi dell'America del Sud viene utilizzata per preparare le tradizionali tortillas. Assolutamente carente di sostanze nutritive come alcune vitamine, viene impiegata nella panificazione, miscelata alla farina di frumento in proporzione del 50%: questo perché contiene pochissimo glutine e sarebbe impossibile ottenere un pane ben lievitato.

Farina di avena: è ricca di proteine ma non di quelle specifiche per la formazione del glutine, dunque deve essere miscelata alla farina di frumento in misura di 25% di farina di avena e 75% di farina di frumento o segale. Interessante l'utilizzo di fiocchi d'avena al posto della farina per avere un pane più leggero.

Farina di miglio: è diffusa, soprattutto, in Asia e in Africa. Anche questa farina necessita di essere miscelata a quella di frumento per poter essere utilizzata nella panificazione, nella proporzione di 20% di farina di miglio e 80% di frumento.

Farina di patata: viene utilizzata aggiungendone circa il 20% alle farine di frumento, donando al pane sapore e sofficità.

Farina di riso (foto 6): ha un alto contenuto in amido ma assolutamente nessuna proteina che produca glutine; anche questa farina, dunque, deve essere utilizzata in panificazione, miscelata col frumento nella misura del 10% di farina di riso e 90% di farine di frumento forti.

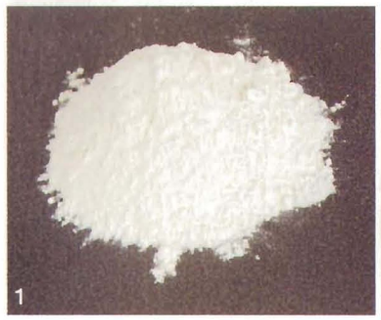
Farina di grano saraceno: dona al pane un colore scuro e un sapore amarognolo. Può essere anche impiegata per la panificazione nella misura del 10-15%, miscelata a farina di frumento.

Farina di ceci: sebbene sia utilizzata soprattutto per realizzazioni di preparazioni regionali come panelle e farinata, può essere impiegata anche per fare il pane solo se miscelata con la farina di frumento (frumento 80-85%, farina di ceci al 15-20%).

Forza delle farine

La forza della farina è data dalla quantità e dalla qualità di glutine in essa presente. La sua forza determinerà quanta acqua utilizzare e di che tipo, le caratteristiche dell'impasto, il tempo di impasto, i tempi di lievitazione e il tipo di fermentazione ottenuta, la forma del prodotto finito e la sua mollica. Sulle confezioni delle farine italiane, purtroppo, non viene riportata questa caratteristica (fondamentale in alcuni casi). Alcune fabbriche però riportano, sulle confezioni di farina, indicazioni di questo tipo: P/L 0,5/0,6 e W= 360.
"P" indica la resistenza dell'impasto, "L" la sua estensibilità e "W" è la forza della farina. Se questi valori vengono riportati sull'etichetta della farina acquistata, si potrà stabilire che la farina prescelta è una farina particolarmente forte, adatta alla panificazione. Di seguito le caratteristiche di forza per scegliere il tipo di farina, secondo le proprie esigenze.

W 360: farina molto forte (per lunghe lievitazioni: panettoni, colombe, pane soffiato, ecc.). **W 300**: farina forte.
W 250/280: farina di forza normale, adatta a panificazione normale o lavorata con minime quantità di grassi, per pizza e focaccia. **W 200/220**: farina debole, ideale per biscotti e pasticceria secca. **W 180**: farina molto debole. **W 130**: farina non panificabile.


1

2

3

4

5

6

www.le-journal-italienne.blogspot.com

Quale mozzarella per la pizza?

Premesso che, in fondo, ogni formaggio potrebbe andare sulla pizza, e infatti esistono svariati tipi di pizze che prevedono l'uso anche di gorgonzola, taleggio, stracchino, per una vera pizza Margherita deve essere sempre utilizzata la mozzarella, sia essa fiordilatte, ottenuta da latte vaccino, o quella di bufala. In molti sostengono che la mozzarella di bufala sia un prodotto entrato solo di recente nella preparazione della pizza, pur regalando sensazioni gustative notevoli, e che la tradizione voglia l'impiego del solo fiordilatte. Vediamo in dettaglio.

La **mozzarella di bufala** è un marchio DOP (ovvero di origine protetta). Viene prodotta in Campania e solo se ha origine da latte esclusivamente di bufala, può fregiarsi del titolo di mozzarella di bufala. Non è infatti consentito l'uso di altro tipo di latte per "tagliarla". È un prodotto assolutamente naturale composto, oltre che dal **latte di bufala**, da solo **sale** e **caglio**. Per essere conservata al meglio, la mozzarella di bufala deve rimanere nel suo **liquido di acqua e sale** (acqua di filatura), conservata a circa 12°C: l'ideale sarebbe tenerla fuori dal frigo in un bagnomaria di 15°C circa d'estate e 18°C circa d'inverno.
Prima del suo utilizzo, se prelevata dal frigorifero, va tenuta a temperatura ambiente per almeno mezz'ora.
Per utilizzarla sulla pizza, andrebbe scolata bene prima dell'uso, per evitare che rilasci fastidiosi liquidi che annacquerebbero la pasta della pizza: in questo caso, è bene che la mozzarella scoli in frigorifero per alcune ore e non a temperatura ambiente.
Qual è il momento giusto per aggiungerla alla pizza? Cinque minuti prima della fine della cottura sarebbe l'ideale. Questo per evitare che si fonda troppo o peggio che bruci. Alcune scuole di pensiero prevedono che la bufala venga aggiunta solo "a freddo", ovvero quando ormai la pizza, cotta, viene prelevata dal forno.

La **mozzarella fior di latte**, invece, è ottenuta da latte esclusivamente vaccino. Viene prodotta soprattutto in Puglia ma oggi la si trova in tutte le regioni d'Italia.

La forma del "fior di Latte" può variare: tonda, a nodino, a treccia, a noccioline e a parallelepipedo, secondo l'area di produzione. Il suo peso è anch'esso variabile: va dai 30 ai 300 grammi.
I **nodini** sono mozzarelline "fior di latte" tipiche della Puglia: vengono lavorate a mano e si presentano sotto forma di piccolo nodo.
Le regole per la pizza sono le stesse già descritte per la bufala: la mozzarella va fatta sgocciolare bene e si aggiunge pochi minuti prima del termine di cottura in forno. Per un risultato migliore, è meglio tritarla molto fine e distribuirla sull'intera pizza (esclusi i bordi).

Il **preparato caseario** per pizza si presenta simile a una mozzarella in forma di parallelepipedo, dal colore giallastro senza odore ed è ottenuto dalla fusione di più formaggi, raramente specificati in etichetta, con l'aggiunta di stabilizzanti, sale, acqua e cagliata. Il sapore è riconoscibilissimo con un po' di allenamento al palato.
Questo tipo di preparato è effettivamente più semplice da usare nelle pizze, per la buona tenuta di fusione, ma decisamente meno appropriato a livello gustativo.

le-journal-italienne.blogspot.com

Altri ingredienti dell'impasto di pane, pizza, focaccia

L'**acqua** è alla base di ogni impasto: se troppo ricca di calcio e di magnesio, rallenta la fermentazione, rendendo l'impasto duro, e ostacola la formazione del glutine. La sua temperatura deve essere intorno ai 30°C: questo per permettere all'impasto di non superare i 27°C, temperatura ottimale per una giusta fermentazione.

Una piccola quantità di **zucchero** aggiunto all'impasto permette di ottenere una crosta più fragrante. Può essere usato in alternativa al malto o al miele e favorisce una migliore lievitazione.

Il **sale** conferisce compattezza alla mollica oltre che a rendere sapido l'impasto. Se aggiunto all'inizio, rischia di rallentare o bloccare il processo di lievitazione. Per questo motivo, è bene aggiungerlo solo dopo che il lievito si è perfettamente sciolto con la farina e i liquidi.

Il **malto** aiuta il lievito nel processo di fermentazione, inoltre favorisce la colorazione della crosta. Si può trovare in formato liquido (simile a un miele) o in polvere e va aggiunto nella prima fase di impasto.

Il **latte** dona un buon profumo e sapore, oltre che morbidezza al pane e contribuisce a ottenere una crosta leggermente dorata.

La **lecitina di soia** sciolta in qualche cucchiaio di acqua tiepida e aggiunta a preparazioni a base di farina integrale, rende la mollica morbida e il pane più leggero.

L'**olio** garantisce morbidezza all'impasto: viene impiegato soprattutto nella preparazione di pizze e focacce, ma alcune ricette ne richiedono l'utilizzo anche per pani domestici. Si utilizza anche durante la lievitazione per evitare che la superficie dell'impasto si secchi.

Alcune preparazioni richiedono anche l'uso del **burro**, che dona un piacevole sapore e conferisce morbidezza al pane.

In alcuni casi è richiesta l'aggiunta dello **strutto**: questo assicura al pane una spiccata friabilità, infatti si utilizza per bocconcini e grissini.

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

L'ARTE DI PRESENTARE

Come proporre il brunch

Il brunch nasce negli anni Settanta in America, per poter accontentare le esigenze di tutti quei personaggi famosi che, alzandosi in tarda mattinata e desiderando una colazione abbondante, non avrebbero potuto usufruire né della colazione né di un pranzo.
Ecco quindi l'idea: proporre un menu *ad hoc*, una via di mezzo tra un *breakfast* (colazione) e un *lunch* (pranzo), ovvero un **br**(eakfast) + (l)**unch** = **brunch**.

Il brunch perfetto inizia intorno alle undici del mattino e non si protrae oltre le quattro pomeridiane.
I piatti che lo compongono sono tipici delle abbondanti colazioni all'americana: uova fritte, bacon, fagioli, wurstel, grandi toast ripieni di prosciutto e formaggio, abbondanti tramezzini spalmati di maionese e altre salse saporite con tonno, verdure, salmone, salumi vari, torte salate, ma anche preparati dolci come muffin, croissant, pandispagna ripieni di creme.
Per organizzare in casa propria un brunch al posto del solito pranzo, meglio iniziare la preparazione il giorno prima, almeno per tutte quelle specialità che possono essere consumate fredde, come torte salate e dolci.

Non è necessario abbondare con il numero di portate: l'importante è seguire uno schema classico di pranzo ma con elementi tipici della colazione.
Va considerato inoltre che, come per ogni altro pranzo, può essere utile scegliere un tema da seguire (etnico, light, fusion, in base alle stagioni) e ricordarsi di avere a disposizione un paio di alternative per portata, di modo che si riesca ad accontentare ogni palato, anche il più difficile.
Una proposta potrebbe essere quella di preparare un

antipasto a base di **torta salata** tagliata in quadratini infilzati con uno stuzzicadenti, per permettere agli ospiti di prenderli facilmente senza sporcarsi le dita, serviti su piatti usa e getta.
Nello stesso piatto, si possono inserire altri "antipasti": in mancanza di idee, potrebbero venire in aiuto le **tapas** spagnole. In Spagna si usano molto questi "stuzzichini" particolarmente appetitosi, facili da preparare e molto vari, a base di pane, salumi, alici o acciughe, olive, pomodori, peperoni, patate: con tutti questi elementi è facile sbizzarrirsi.

Interessante può essere una **bruschetta** spalmata di tapenade (salsa a base di olive, acciughe e capperi) con pomodorino candito o confit (preparato tagliando in due i pomodorini, disposti in una teglia ricoperta con carta forno, conditi con poco sale, pepe, timo o rosmarino e cosparsi di zucchero, in forno a 120°C per un'oretta circa) o anche con una salsa a base di aglio stemperata nel latte per addolcirne il sapore forte.
Il primo dovrebbe richiamare i sapori precedenti, ma senza ripetere gli ingredienti già utilizzati.
Se i sapori sono forti, meglio spezzare con un'**insalata** di rinforzo o una nizzarda servita in coppa di arancia: scavando l'arancia o un pompelmo, si otterrà un perfetto contenitore da cui assaporare direttamente l'insalata senza ungersi.
Un altro primo proponibile, semplice, forse ormai un po' superato dalle nuove mode fusion, potrebbe essere il **pomodoro ripieno** di riso: per rinnovarlo, lo si può riempire con un'insalata di cous cous condita con sedano a tocchetti piccoli, aglio tagliato a lamelle sottili, quasi trasparenti, basilico spezzato a mano, menta, qualche pezzetto di pomodoro ancora, olio, sale e pepe. Oppure, sempre il pomodoro scavato come contenitore e, al suo interno, delle palline di cous cous fritte come se fossero delle arancine.

Tornando alle tapas, la **tortilla** (tipica frittata di patate spagnola) è un secondo ideale, da preparare il giorno prima con comodità e da consumare facilmente servita su tocchetti di pane al latte se si vuole assecondare il dolce dei componenti, oppure su pane tipo Altamura se si vuole invece "aggredire" il palato.
Un altro secondo da accompagnare, potrebbe essere un semplice **polpo bollito** o preparato come uno spezzatino con patate, pomodoro, brodo.

I dolci è meglio prepararli il giorno prima. Se è estate, è bene sceglierli freschi, ad esempio una **macedonia di frutta** servita con **yogurt greco**: in commercio vendono delle ciotole trasparenti di ogni colore. Assieme alla macedonia, si possono anche distribuire ciotoline di **frutta secca**.
Una torta farebbe sicuramente una bella figura e indubbiamente d'effetto e molto semplice da preparare è la **tarte Tatin** (tipica torta francese di mele e pasta brisée).

In questo modo, gli ospiti potranno dirsi soddisfatti senza troppo impegno da parte del cuoco, che avrà potuto preparare tutto prima e distribuirlo nel corso della tarda mattinata o del pomeriggio.
Come bevande, sono preferibili **succhi di frutta**, **spremute**, **aperitivi a base di frutta**, **sangria**: tutti liquidi molto freschi e tendenzialmente fruttati per rinfrescare la bocca e i palati dei più esigenti.

Chef in cattedra

le ricette

le-journal-italienne.blogspot.com

www.le-journal-italienne.blogspot.com

www.le-journal-italienne.blogspot.com
le-journal-italienne.blogspot.com

GRISSINI STIRATI

Davide Palluda
ALL'ENOTECA
VIA ROMA 77, CANALE (CN)

Grissini stirati

Alternativa stuzzicante al pane, i grissini nascono da ingredienti semplici e si sposano con i gusti e le pietanze più svariate.

Difficoltà: facile
Preparazione: 15 minuti più la lievitazione dell'impasto
Cottura: 15 minuti

Ingredienti per 4 persone
350 g di farina tipo 00
170 g di acqua tiepida
50 g di olio extravergine di oliva (o burro morbido)
8 g di lievito di birra
5 g di malto
pangrattato (o semi di sesamo)
sale

www.le-journal-italienne.blogspot.com

1

2

3

4

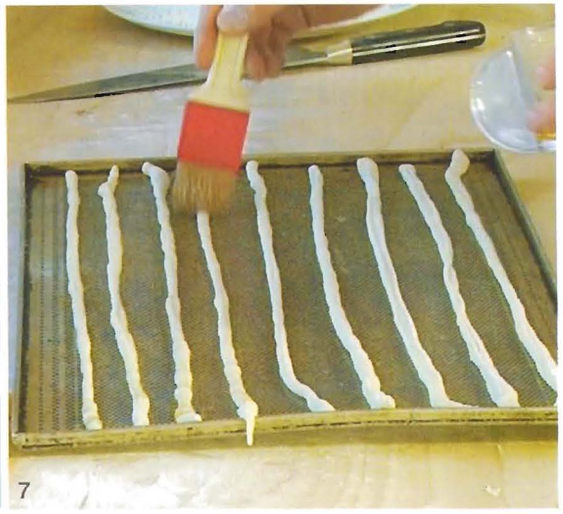
5

- Versare la farina e l'olio di oliva (o il burro) nella planetaria[1]; a parte, versare l'acqua tiepida (circa 30°C-35°C) in una ciotola e sciogliervi il lievito, il malto e un pizzico di sale (foto 1).
- Una volta che il lievito è sciolto unire il composto in planetaria e impastare con l'apposito utensile a gancio fino a ottenere un impasto omogeneo, liscio ed elastico. Aiutandosi con della farina formare una palla. Se non si avesse a disposizione la planetaria, gli ingredienti possono essere lavorati a mano (foto 2).
- Coprire l'impasto con un panno umido e lasciarlo lievitare per almeno 3 ore in un posto asciutto al riparo dalle correnti d'aria e a una temperatura costante non inferiore a 25°C (foto 3).
- Trascorso il tempo di lievitazione infarinare il piano di lavoro e con il mattarello stendere una porzione dell'impasto in una sfoglia spessa circa 1 cm lasciando coperto l'impasto non utilizzato (foto 4).
- Con un coltello ben affilato tagliare tanti bastoncini; tirarli tra le mani o arrotolarli sulla spianatoia per realizzare dei grissini della forma e dello spessore desiderati (foto 5 e 6).
- Disporre i grissini su una placca antiaderente o foderata con carta forno, spennellarli con un filo di olio (oppure con poca acqua) e per dare croccantezza spolverarli con del pangrattato. In alternativa si possono utilizzare semi di sesamo, parmigiano grattugiato, o farina di semola (foto 7).
- Lasciar lievitare ancora per 45-60 minuti, quindi infornare a 200°C per 15 minuti.
- Sfornare i grissini, lasciarli intiepidire e servirli a proprio piacimento (foto 8).

[1] **Planetaria**: sbattitrice/impastatrice usata per gli impasti.

le-journal-italienne.blogspot.com

6


7

8

www.le-journal-italienne.blogspot.com
le-journal-italienne.blogspot.com

PAN
BRIOCHE

Philippe Leveillé
MIRAMONTI L'ALTRO
VIA CROSETTE 34, COSTORIO
DI CONCESIO (BS)

Pan brioche

Pane soffice e profumato, ottimo per la prima colazione ma anche per accompagnare aperitivi e antipasti.

Difficoltà: facile
Preparazione: 30 minuti più la lievitazione dell'impasto
Cottura: 25 minuti

Ingredienti per 4 persone
750 g di farina tipo 00
4 tuorli d'uovo
450 g di latte
150 g di burro
10 g di zucchero
45 g di lievito di birra
15 g di sale

www.le-journal-italienne.blogspot.com

1

2

3

4

- Scaldare il latte in un pentolino con il sale, lo zucchero e il burro. Cuocere per 4-5 minuti, portandolo a una temperatura di 31°C; toglierlo dal fuoco e mescolare fino a che il burro si sarà sciolto (foto 1).
- Incorporare il lievito e amalgamare bene con la frusta (foto 2).
- Setacciare la farina, versarla nella planetaria[1] e azionare il motore.
- Dopo aver controllato che la temperatura sia costante, unire al composto i tuorli d'uovo leggermente sbattuti e continuare a mescolare finché gli ingredienti saranno ben legati (foto 3).
- Versare il composto liquido nella planetaria e impastare per una ventina di minuti. Se non si dispone della planetaria, la lavorazione può essere eseguita interamente a mano (foto 4).
- Infarinare la spianatoia e lavorare l'impasto a mano ancora per qualche minuto, finché sarà completamente liscio (foto 5).
- Suddividere l'impasto in due parti, dargli una forma leggermente allungata e collocarlo in due stampi da plumcake precedentemente imburrati e infarinati. Coprire con un panno pulito e lasciare lievitare al caldo per 20 minuti (foto 6).
- Quando l'impasto sarà lievitato, cuocere in forno preriscaldato a 185°C-190°C per 20 minuti (foto 7).
- Una volta sfornato, togliere il pan brioche dagli stampi, lasciarlo intiepidire e affettarlo; servire a proprio gusto (foto 8).

[1] **Planetaria**: sbattitrice/impastatrice usata per gli impasti.

le-journal-italienne.blogspot.com

5

6

7

8

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

PANE ALLO SCALOGNO

Giacomo Ruffoni
LA CONCHIGLIA
VIA LUNGOMARE 33,
ARMA DI TAGGIA (IM)

Pane allo scalogno

Ricetta dal sapore casalingo, in cui l'aroma dello scalogno rende il pane più stuzzicante e appetitoso.

Difficoltà: media
Preparazione: 1 ora più la lievitazione della biga e del pane
Cottura: 15 minuti

Ingredienti per 4 persone
500 g di farina di grano tenero
1,8 dl di acqua minerale naturale
18 g di lievito di birra
120 g di scalogno
olio extravergine di oliva
25 g di sale

Biga
500 g di farina di grano tenero
3,5 dl di acqua minerale naturale
6 g di lievito di birra

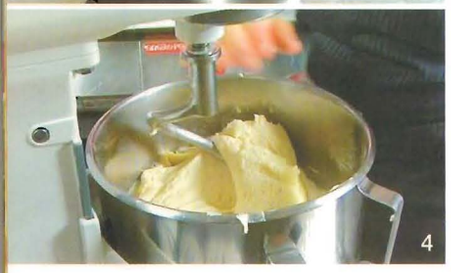
www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

1

2

3


4

- Preparare la biga[1] versando in planetaria[2] la farina, il lievito di birra finemente sbriciolato e azionare il motore; incorporare gradualmente l'acqua e impastare con l'apposito gancio per 10-15 minuti (foto 1). Se non si dispone di una planetaria, lo stesso risultato può essere raggiunto lavorando gli ingredienti a mano fino a ottenere un impasto ben amalgamato.
- Porre la biga in un contenitore capiente, coprirla con un panno umido e lasciar riposare per 12-18 ore a temperatura ambiente.
- Sbucciare gli scalogni, tritarli grossolanamente e stufarli in una casseruola con dell'olio di oliva per 20-25 minuti a fuoco medio. Terminata la cottura, lasciarli raffreddare su un foglio di carta assorbente (foto 2).
- Per il pane versare nella planetaria la farina, il lievito e lo scalogno e, a motore già avviato, unire l'acqua a filo (foto 3).
- Quando gli ingredienti saranno ben legati, spegnere l'apparecchio e aggiungere la biga lievitata; riavviare la planetaria e lavorare i due impasti a bassa velocità per 15-20 minuti, aggiungendo il sale solo alla fine. Così come per la biga, anche in questo caso gli ingredienti possono essere impastati a mano (foto 4).
- Terminata la lavorazione, dare forma all'impasto realizzando alcuni filoncini allungati di circa 250 g (foto 5).
- Disporre i filoncini su una placca ricoperta da un foglio di Silpat[3] (o di carta forno), coprire con un telo di cotone bianco affinché non si asciughino e lasciar lievitare (per 90 minuti a temperatura ambiente) fino a che la massa di impasto non è raddoppiata di volume (foto 6).
- Trascorso il tempo di lievitazione, togliere il telo e infornare in forno ventilato a 185°C per 22-25 minuti (foto 7).
- Sfornare i filoncini, lasciarli intiepidire e servirli affettati (foto 8).

[1] **Biga**: impasto realizzato con parte della farina, del lievito e dell'acqua, lasciato lievitare 12-16 ore prima di essere mescolato con il resto degli ingredienti. I vantaggi del pane con la biga sono la migliore digeribilità e la maggiore durevolezza.
[2] **Planetaria**: sbattitrice/impastatrice usata per gli impasti.
[3] **Silpat**: foglio di silicone che può essere utilizzato al posto della carta forno, adatto a temperature sia molto alte che molto basse.

5

6

7

8

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

FOCACCIA MORBIDA CON OLIVE, POMODORO E MOZZARELLA

Andrea Berton
TRUSSARDI ALLA SCALA
PIAZZA DELLA SCALA 6, MILANO

Focaccia morbida con olive, pomodoro e mozzarella

Ricetta mediterranea con il sapore della pizza, dove la focaccia si fa croccante, le olive cremose e il pomodoro e la mozzarella si accostano a crudo.

Difficoltà: media
Preparazione: 1 ora e 10 minuti più la lievitazione dell'impasto
Cottura: 35 minuti

Ingredienti per 4 persone
Focaccia
400 g di pomodori datterini
400 g di mozzarella di bufala
100 g di olive taggiasche
olio extravergine di oliva
basilico
sale di Maldon

Condimento
250 g di farina tipo 00
115 g di acqua
88 g di latte intero
20 g di olio extravergine di oliva
5 g di lievito di birra in polvere
7 g di sale

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

1

2

3

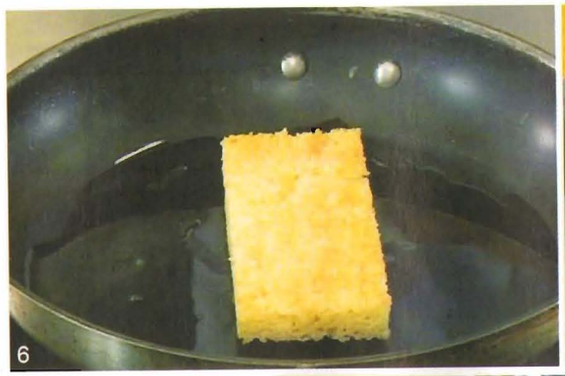
4

5

- Versare tutti gli ingredienti nella planetaria[1]: la farina, il sale, il lievito, il latte, l'acqua e l'olio; lavorarli con l'apposito utensile a gancio fino a che l'impasto sarà liscio e omogeneo (circa 15 minuti). In alternativa, l'impasto può essere lavorato a mano (foto 1).
- Lavorare con le mani l'impasto ottenendo un panetto. Infarinare leggermente la superficie del panetto, riporlo in un contenitore capiente e coprire con un foglio di pellicola per alimenti; lasciar lievitare a una temperatura di 30°C per 30-35 minuti.
- Una volta lievitato, stendere l'impasto con le mani su una placca foderata con la carta forno, aggiungere dell'olio spalmandolo in modo uniforme su tutta la superficie e completare con il sale di Maldon[2]. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 35 minuti (foto 2 e 3).
- Nel frattempo frullare le olive taggiasche con dell'olio fino a ottenere una crema morbida (foto 4).
- A cottura ultimata, sfornare la focaccia e lasciarla raffreddare a temperatura ambiente.

[1] **Planetaria**: sbattitrice/impastatrice usata per gli impasti.
[2] **Sale di Maldon**: sale proveniente dall'Inghilterra che si presenta in sottilissime scaglie. Essendo un cristallo, questo sale non si scioglie subito, ma rimane croccante, dando un tocco particolare alle pietanze. In alternativa si può utilizzare un buon sale marino grosso.

- Con un coltello a sega tagliare la focaccia a tranci rettangolari, eliminare la parte superiore e pareggiare in modo da avere una forma regolare (foto 5).
- Tostare i tranci in una padella con poco olio caldo per 2-3 minuti su ciascun lato. Asciugarli dall'olio posandoli su un foglio di carta assorbente (foto 6).
- Tagliare la mozzarella a fettine; lavare e tagliare a fettine i pomodorini.
- Spalmare quindi la crema di olive sulla superficie dei tranci di focaccia e disporvi le fettine di mozzarella alternate alle fettine di pomodoro (foto 7).
- Decorare con qualche foglia di basilico spezzettata sul momento e condire con del sale di Maldon e un filo di olio (foto 8).


6

7

8

www.le-journal-italienne.blogspot.com
le-journal-italienne.blogspot.com

PANE DI NOCI E UVETTA

Maria Luisa Scolastra
VILLA RONCALLI
VIA ROMA 25, LOCALITÀ SANT'ERACLIO
FOLIGNO (PG)

Pane di noci e uvetta

Pane dolce e aromatico, che si abbina perfettamente ai formaggi, freschi e delicati o robusti e piccanti.

Difficoltà: media
Preparazione: 1 ora e 20 minuti più la lievitazione del pane
Cottura: 40-50 minuti

Ingredienti per 4 persone
500 g di farina tipo 00
200 g di noci
80 g di uvetta zibibbo (o sultanina)
50 g di strutto
olio extravergine di oliva
60 g di zucchero
50 g di lievito madre
18 g di lievito di birra
miele millefiori
mezzo l di acqua gassata
sale
pepe

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

1

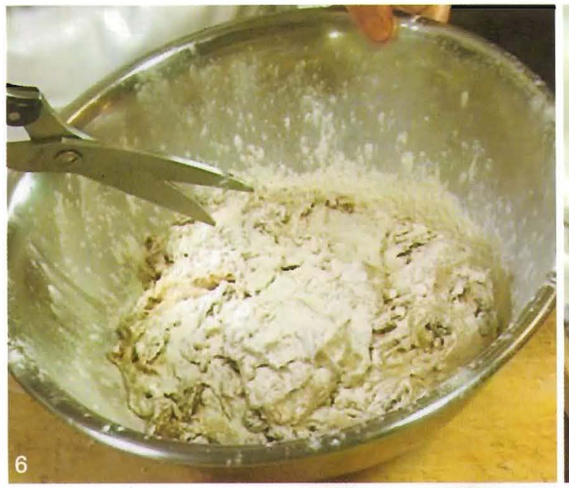
2

3

- Sgusciare le noci, schiacciarle e tritarle grossolanamente con un coltello (foto 1).
- Versare mezzo litro di acqua gassata in una casseruola, aggiungere l'uvetta, le noci tritate, un filo d'olio, un pizzico di sale e di pepe, la metà dello strutto, lo zucchero e sobbollire per circa 10 minuti (foto 2).
- A cottura quasi ultimata, aggiungere ancora poco olio e mescolare con cura per amalgamare tutti gli ingredienti; togliere il composto dal fuoco e metterlo a raffreddare in un contenitore appoggiato su una boule con acqua e ghiaccio (foto 3).
- Setacciare la farina sulla spianatoia, disporla a fontana e disporre intorno sale e pepe; aggiungere al centro il rimanente strutto e il lievito madre e mescolare con cura, incorporando un filo d'olio (foto 4).
- Sciogliere il lievito di birra in pochissima acqua tiepida con un cucchiaino di zucchero, aggiungerlo al centro.
- Unire infine il composto con le noci e l'uvetta, versando a poco a poco la parte liquida, in modo che l'impasto risulti morbido, ma non troppo lento e lavorare finché tutti gli ingredienti saranno ben amalgamati (foto 5).
- Trasferire l'impasto in un contenitore infarinato, spolverarne la superficie con dell'altra farina e sforbiciarlo realizzando un'incisione a croce (che favorisce la lievitazione). Coprire con un panno umido e lasciar riposare al caldo per circa 1 ora, finché sarà raddoppiato di volume (foto 6).
- Trascorso il tempo di lievitazione, lavorare l'impasto ancora per qualche minuto, dargli forma ricavando delle pagnotte (o dei filoncini) e disporle su una placca foderata con carta forno o su un piano in legno ricoperto da un canovaccio infarinato. Coprire con un panno pulito e lasciar lievitare per altri 30 minuti (foto 7).

4

5


6

7

8

9

- Quando le pagnotte avranno raddoppiato il proprio volume, cuocerle in forno a 180°C per 30-40 minuti, verificando la cottura dopo i primi 30 minuti saggiandole con uno stuzzicadenti (che rivelerà se il pane è asciutto), quindi sfornarle (foto 8).
- Sciogliere in un pentolino del miele millefiori e spennellarlo sul pane ancora caldo; affettare e servire tiepido per esaltare al meglio la dolcezza delle noci e dell'uvetta (foto 9).

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

PUCCE DI PATATE CON LE OLIVE

Teresa Buongiorno
OSTERIA GIÀ SOTTO L'ARCO
CORSO VITTORIO EMANUELE II 7,
CAROVIGNO (BR)

Pucce di patate con le olive

Ricetta classica della tradizione culinaria pugliese, dove la fragranza del pane e delle olive ricordano una terra assolata e ricca di sapori.

Difficoltà: facile
Preparazione: 30 minuti più la lievitazione dell'impasto
Cottura: 50 minuti

Ingredienti per 4 persone
1 kg di farina di grano duro
500 g di patate
200 g di olive denocciolate
4 dl di acqua tiepida
25 g di lievito di birra
30 g di sale

www.le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

- Lavare e lessare le patate, sbucciarle e passarle al setaccio o allo schiacciapatate.
- Versare parte dell'acqua tiepida in una ciotolina e sciogliervi il lievito (foto 1).
- Sulla spianatoia disporre la farina a fontana, aggiungere il lievito sciolto, le patate schiacciate e il sale e cominciare a impastare, incorporando gradualmente l'acqua rimanente. Si dovrà ottenere un composto ben amalgamato ma piuttosto morbido (foto 2 e 3).
- Conclusa la lavorazione, infarinare leggermente la superficie dell'impasto, avvolgerlo in un panno pulito e lasciarlo lievitare al caldo per un'ora (foto 4).
- Trascorso il tempo di lievitazione, tagliare il panetto d'impasto in quattro parti, appiattirle leggermente con le mani e distribuire su ciascuna una manciata di olive (foto 5).
- Formare quindi quattro palle richiudendo l'impasto attorno alle olive, infarinarle e rimetterle a lievitare ancora per un'ora (foto 6).
- Cuocere le pucce in forno preriscaldato a 180°C per 30 minuti, sfornarle, lasciarle intiepidire e servirle a proprio piacere (foto 7 e 8).

1

2

3

4

5

6

7

8